

piątek, 1 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowo-warzywna (śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z brokułami 80g (twaróg, brokuły) mleko	80 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g
--	-------

Energia	: 2390.5000 kcal
Białko	: 103.9500 g
Tłuszcz	: 68.0400 g
Węglowodany przyswajalne	: 325.5500 g
Sód	: 2784.4000 mg
Sól	: 6.4722 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.3620 g
Glukoza	: 6.4969 g
Fruktoza	: 6.9376 g
Sacharoza	: 58.3920 g
Laktoza	: 5.2500 g
Skrobia	: 240.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1540 g
Udział Energii z białka	: 17.8420 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.2780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.8800 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

sobota, 2 listopad 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, boczek, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180 g
--------------------	-------

Energia	: 2196.9000 kcal
Białko	: 75.7570 g
Tłuszcz	: 64.6430 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.9200 g
Sód	: 2371.1000 mg
Sól	: 5.0464 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.1420 g
Glukoza	: 8.4950 g
Fruktoza	: 13.7100 g
Sacharoza	: 39.8560 g
Laktoza	: 10.6000 g
Skrobia	: 192.0400 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3350 g
Udział Energii z białka	: 15.1780 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.1400 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.6820 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

niedziela, 3 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	50 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sał z kap pekińskiej mieszana z olejem (kapusta pekińska, jabłko, marchew, kukurydza, olej)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

deser owsianka (płatki owsiane, jogurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Energia	: 2408.6000 kcal
Białko	: 106.7100 g
Tłuszcz	: 68.3400 g
Węglowodany przyswajalne	: 308.6200 g
Sód	: 2938.5000 mg
Sól	: 7.1315 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.4130 g
Glukoza	: 3.8214 g
Fruktoza	: 4.8361 g
Sacharoza	: 57.4010 g
Laktoza	: 5.8500 g
Skrobia	: 225.1600 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9120 g
Udział Energii z białka	: 18.7510 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0190 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.2300 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

poniedziałek, 4 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g
--	-------

Energia	: 1954.1000 kcal
Białko	: 86.9730 g
Tłuszcz	: 40.1060 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.5800 g
Sód	: 2124.4000 mg
Sól	: 5.1967 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 21.9290 g
Glukoza	: 7.1007 g
Fruktoza	: 9.5126 g
Sacharoza	: 58.2500 g
Laktoza	: 4.6200 g
Skrobia	: 193.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4720 g
Udział Energii z białka	: 19.1240 %
Udział Energii z tłuszczów	: 19.8420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 61.0350 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler

wtorek, 5 listopad 2024

środa, 6 listopad 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
ryz gotowany	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
---------------	-------

Energia	: 2740.5000 kcal
Białko	: 152.2200 g
Tłuszcz	: 81.3170 g
Węglowodany przyswajalne	: 372.8000 g
Sód	: 2498.9000 mg
Sól	: 5.8438 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.1280 g
Glukoza	: 1.6138 g
Fruktoza	: 1.5089 g
Sacharoza	: 41.3720 g
Laktoza	: 13.1180 g
Skrobia	: 198.1900 g
Błonnik pokarmowy	: 74.3650 g
Udział Energii z białka	: 21.5010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.8430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.6570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka)	

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

banan	100 g
-------	-------

Energia	: 2269.4000 kcal
Białko	: 99.8580 g
Tłuszcz	: 66.6720 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.6200 g
Sód	: 2697.8000 mg
Sól	: 6.6592 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.4780 g
Glukoza	: 9.9919 g
Fruktoza	: 11.6210 g
Sacharoza	: 44.6740 g
Laktoza	: 10.6100 g
Skrobia	: 199.3100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.0650 g
Udział Energii z białka	: 18.6830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.0660 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.2510 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

czwartek, 7 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180 g
--------------------	-------

Energia	:	2143.2000 kcal
Białko	:	89.2190 g
Tłuszcz	:	66.8710 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.9500 g
Sód	:	2156.4000 mg
Sól	:	4.4573 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.9840 g
Glukoza	:	5.5671 g
Fruktoza	:	10.0640 g
Sacharoza	:	45.6920 g
Laktoza	:	4.1400 g
Skrobia	:	190.4500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1910 g
Udział Energii z białka	:	17.7150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.4090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca