

piątek, 1 listopad 2024

sobota, 2 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) mleko, 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	: 2363.6000 kcal
Białko	: 100.7600 g
Tłuszcz	: 79.2250 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.6700 g
Sód	: 2650.5000 mg
Sól	: 6.1380 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.0010 g
Glukoza	: 6.4969 g
Fruktoza	: 6.9376 g
Sacharoza	: 57.5820 g
Laktoza	: 5.6100 g
Skrobia	: 212.4800 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7240 g
Udział Energii z białka	: 17.5030 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.9640 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.5330 %

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

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, 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	
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2225.1000 kcal
Białko	: 75.5440 g
Tłuszcz	: 77.3790 g
Węglowodany przyswajalne	: 256.5100 g
Sód	: 2662.3000 mg
Sól	: 5.7596 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.1170 g
Glukoza	: 6.5819 g
Fruktoza	: 11.9230 g
Sacharoza	: 36.3150 g
Laktoza	: 10.9600 g
Skrobia	: 178.6800 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3380 g
Udział Energii z białka	: 14.9250 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.3970 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.6780 %

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

niedziela, 3 listopad 2024

poniedziałek, 4 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, 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
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
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	:	2803.6000 kcal
Białko	:	103.3200 g
Tłuszcz	:	108.4700 g
Węglowodany przyswajalne	:	318.9600 g
Sód	:	2975.9000 mg
Sól	:	7.2255 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.9690 g
Glukoza	:	3.8214 g
Fruktoza	:	4.8361 g
Sacharoza	:	56.7740 g
Laktoza	:	6.1620 g
Skrobia	:	235.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	32.0570 g
Udział Energii z białka	:	15.5050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.6280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8670 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	50 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 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
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	:	2380.1000 kcal
Białko	:	85.4650 g
Tłuszcz	:	74.9020 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.6100 g
Sód	:	2309.4000 mg
Sól	:	5.1187 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2960 g
Glukoza	:	7.7710 g
Fruktoza	:	7.2426 g
Sacharoza	:	59.5410 g
Laktoza	:	4.9800 g
Skrobia	:	204.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9390 g
Udział Energii z białka	:	15.7510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1900 %

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

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
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
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	: 2854.3000 kcal
Białko	: 164.9600 g
Tłuszcz	: 83.5960 g
Węglowodany przyswajalne	: 376.5200 g
Sód	: 3206.1000 mg
Sól	: 7.6949 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.2290 g
Glukoza	: 2.7274 g
Fruktoza	: 2.8516 g
Sacharoza	: 35.2980 g
Laktoza	: 14.1580 g
Skrobia	: 217.1700 g
Błonnik pokarmowy	: 88.0290 g
Udział Energii z białka	: 22.6110 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.7810 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.6080 %

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, mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa (bez sosu)-pieczona	
kapusta kiszona zasmażana (kapusta kiszona,ślonina,mąka) gluten, dwutlenek siarki	
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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2498.4000 kcal
Białko	: 93.6630 g
Tłuszcz	: 103.6700 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.4200 g
Sód	: 2753.1000 mg
Sól	: 6.7969 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 44.0660 g
Glukoza	: 7.4786 g
Fruktoza	: 6.9834 g
Sacharoza	: 42.3270 g
Laktoza	: 10.6100 g
Skrobia	: 188.4500 g
Błonnik pokarmowy	: 26.1500 g
Udział Energii z białka	: 15.8120 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.3780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.8090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka, mąka, śmietana) mleko, gluten	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2143.3000 kcal
Białko	:	90.8300 g
Tłuszcz	:	66.6730 g
Węglowodany przyswajalne	:	261.8600 g
Sód	:	1858.1000 mg
Sól	:	4.3313 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.6320 g
Glukoza	:	6.3158 g
Fruktoza	:	11.0950 g
Sacharoza	:	46.0580 g
Laktoza	:	4.3200 g
Skrobia	:	186.4500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.3570 g
Udział Energii z białka	:	18.0680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.0900 %

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