

piątek, 11 października 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
jabłko (jabłko)	180 g
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2251.6000 kcal
Białko	:	80.5250 g
Tłuszcz	:	84.0060 g
Węglowodany przyswajalne	:	260.4400 g
Sód	:	2616.4000 mg
Sól	:	5.9353 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5710 g
Glukoza	:	5.5195 g
Fruktoza	:	10.4530 g
Sacharoza	:	35.1650 g
Laktoza	:	10.9500 g
Skrobia	:	190.2300 g
Błonnik pokarmowy	:	27.5230 g
Udział Energii z białka	:	15.1940 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.6640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.1420 %

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

sobota, 12 października 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 brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sos pietruszkowy (pietruszka,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 g
surówka z białej rzepy i marchwi z olejm (rzepa,marchew,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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2305.3000 kcal
Białko	:	91.6350 g
Tłuszcz	:	66.7780 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.1100 g
Sód	:	2349.1000 mg
Sól	:	5.4951 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4630 g
Glukoza	:	4.2288 g
Fruktoza	:	4.1371 g
Sacharoza	:	62.4800 g
Laktoza	:	8.0800 g
Skrobia	:	218.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	30.3390 g
Udział Energii z białka	:	16.5710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.2590 %

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

niedziela, 13 października 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
piers z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2275.3000 kcal
Białko	:	89.6800 g
Tłuszcz	:	68.0570 g
Węglowodany przyswajalne	:	292.8000 g
Sód	:	2598.5000 mg
Sól	:	6.3198 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1420 g
Glukoza	:	5.8677 g
Fruktoza	:	8.0596 g
Sacharoza	:	57.7990 g
Laktoza	:	3.0400 g
Skrobia	:	211.4800 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9610 g
Udział Energii z białka	:	16.7440 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.5900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.6660 %

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

poniedziałek, 14 października 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,szcypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
sałata lodowa ze śmietaną (sałata lodowa,śmietana) mleko	
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 rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2840.7000 kcal
Białko	:	160.9400 g
Tłuszcz	:	82.9530 g
Węglowodany przyswajalne	:	365.1000 g
Sód	:	2383.8000 mg
Sól	:	5.4421 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.4470 g
Glukoza	:	4.9318 g
Fruktoza	:	9.5161 g
Sacharoza	:	36.0050 g
Laktoza	:	13.9600 g
Skrobia	:	200.7300 g
Błonnik pokarmowy	:	76.8840 g
Udział Energii z białka	:	22.5820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2280 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 15 października 2024

środa, 16 października 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
pomidor	80 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2196.5000 kcal
Białko	:	87.5470 g
Tłuszcz	:	64.2060 g
Węglowodany przyswajalne	:	283.6700 g
Sód	:	2440.6000 mg
Sól	:	6.1192 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0560 g
Glukoza	:	7.4382 g
Fruktoza	:	7.4421 g
Sacharoza	:	36.3990 g
Laktoza	:	10.7500 g
Skrobia	:	212.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.6330 g
Udział Energii z białka	:	16.9770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.0090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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 burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
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 drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2249.9000 kcal
Białko	:	102.9400 g
Tłuszcz	:	61.3150 g
Węglowodany przyswajalne	:	306.2600 g
Sód	:	2129.6000 mg
Sól	:	5.0995 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4020 g
Glukoza	:	6.9292 g
Fruktoza	:	6.3405 g
Sacharoza	:	54.3680 g
Laktoza	:	5.8913 g
Skrobia	:	197.2300 g
Błonnik pokarmowy	:	40.4770 g
Udział Energii z białka	:	18.8130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.2140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.9730 %

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

czwartek, 17 października 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
pieczeń rzymska (mięso wieprzowe) jaja	120 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten	
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
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2486.6000 kcal
Białko	:	99.9660 g
Tłuszcz	:	94.2570 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.1400 g
Sód	:	2388.9000 mg
Sól	:	5.8238 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.0980 g
Glukoza	:	7.3565 g
Fruktoza	:	11.7520 g
Sacharoza	:	37.6470 g
Laktoza	:	10.7800 g
Skrobia	:	200.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	30.8630 g
Udział Energii z białka	:	17.0250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.1180 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8570 %

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