

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 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, 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	
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	:	2195.9000 kcal
Białko	:	80.6770 g
Tłuszcz	:	71.3940 g
Węglowodany przyswajalne	:	255.7900 g
Sód	:	2594.5000 mg
Sól	:	5.7640 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.1230 g
Glukoza	:	5.0986 g
Fruktoza	:	9.8748 g
Sacharoza	:	35.0870 g
Laktoza	:	10.5900 g
Skrobia	:	187.2900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1720 g
Udział Energii z białka	:	16.2290 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.4560 %

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	:	2216.7000 kcal
Białko	:	91.5460 g
Tłuszcz	:	56.7960 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.3300 g
Sód	:	2332.9000 mg
Sól	:	5.4538 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.8010 g
Glukoza	:	4.3034 g
Fruktoza	:	4.2028 g
Sacharoza	:	62.5630 g
Laktoza	:	8.0800 g
Skrobia	:	218.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	30.4140 g
Udział Energii z białka	:	17.2510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.0810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.6680 %

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	:	2278.3000 kcal
Białko	:	89.6560 g
Tłuszcz	:	68.0930 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.2600 g
Sód	:	2582.5000 mg
Sól	:	6.2791 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1520 g
Glukoza	:	6.0168 g
Fruktoza	:	8.1912 g
Sacharoza	:	57.9660 g
Laktoza	:	3.0400 g
Skrobia	:	211.5000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.1110 g
Udział Energii z białka	:	16.7230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.5770 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7000 %

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,szczypiorek) 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) 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	:	2834.3000 kcal
Białko	:	160.7900 g
Tłuszcz	:	82.0880 g
Węglowodany przyswajalne	:	365.3700 g
Sód	:	2365.9000 mg
Sól	:	5.3968 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.9190 g
Glukoza	:	5.0809 g
Fruktoza	:	9.6476 g
Sacharoza	:	36.1710 g
Laktoza	:	13.7800 g
Skrobia	:	200.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	77.0340 g
Udział Energii z białka	:	22.6190 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.9820 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3990 %

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) gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2131.1000 kcal
Białko	: 82.2450 g
Tłuszcz	: 62.5110 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.4800 g
Sód	: 2409.6000 mg
Sól	: 6.0409 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.4160 g
Glukoza	: 5.4873 g
Fruktoza	: 5.5037 g
Sacharoza	: 35.8060 g
Laktoza	: 10.5700 g
Skrobia	: 211.8900 g
Błonnik pokarmowy	: 24.5920 g
Udział Energii z białka	: 16.4040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.0530 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.5430 %

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
kielbasa-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) 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
szynka drobiowa 30g soja	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2147.0000 kcal
Białko	: 105.5100 g
Tłuszcz	: 49.4500 g
Węglowodany przyswajalne	: 304.5900 g
Sód	: 2020.7000 mg
Sól	: 4.8531 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.5140 g
Glukoza	: 7.0038 g
Fruktoza	: 6.4063 g
Sacharoza	: 54.3980 g
Laktoza	: 5.4780 g
Skrobia	: 195.5800 g
Błonnik pokarmowy	: 40.4450 g
Udział Energii z białka	: 20.2370 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.3410 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.4220 %

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.) 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	:	2470.9000 kcal
Białko	:	99.6890 g
Tłuszcz	:	92.4920 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.2300 g
Sód	:	2369.3000 mg
Sól	:	5.7738 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.0320 g
Glukoza	:	7.5056 g
Fruktoza	:	11.8840 g
Sacharoza	:	37.8140 g
Laktoza	:	10.4200 g
Skrobia	:	200.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	31.0120 g
Udział Energii z białka	:	17.0990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.6940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.2070 %

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