

piątek, 22 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 burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 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
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	: 2012.7000 kcal
Białko	: 87.8070 g
Tłuszcz	: 49.6000 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.7100 g
Sód	: 2479.5000 mg
Sól	: 5.3817 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.3090 g
Glukoza	: 4.7168 g
Fruktoza	: 5.0133 g
Sacharoza	: 45.9870 g
Laktoza	: 4.9780 g
Skrobia	: 189.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 43.7400 g
Udział Energii z białka	: 18.0630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9800 %

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

sobota, 23 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2443.0000 kcal
Białko	: 106.4000 g
Tłuszcz	: 87.0140 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.5300 g
Sód	: 2672.1000 mg
Sól	: 6.1429 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.5950 g
Glukoza	: 5.2276 g
Fruktoza	: 5.3517 g
Sacharoza	: 45.6460 g
Laktoza	: 13.5300 g
Skrobia	: 209.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.4480 g
Udział Energii z białka	: 18.1040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 24 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab, cebula, olej)	100 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka, śmietana) mleko, gluten	130 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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2292.5000 kcal
Białko	:	97.9560 g
Tłuszcz	:	54.0980 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.1200 g
Sód	:	2512.0000 mg
Sól	:	6.1488 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2520 g
Glukoza	:	5.1700 g
Fruktoza	:	9.4939 g
Sacharoza	:	52.0350 g
Laktoza	:	3.2200 g
Skrobia	:	218.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8340 g
Udział Energii z białka	:	18.8450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.7380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 25 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2428.6000 kcal
Białko	:	107.1400 g
Tłuszcz	:	75.9690 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.3300 g
Sód	:	2457.7000 mg
Sól	:	6.0599 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2220 g
Glukoza	:	8.1858 g
Fruktoza	:	9.5088 g
Sacharoza	:	44.5990 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	212.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.1410 g
Udział Energii z białka	:	18.6860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5050 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 26 listopad 2024

środa, 27 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,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	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2398.5000 kcal
Białko	: 83.9950 g
Tłuszcz	: 69.0460 g
Węglowodany przyswajalne	: 310.1500 g
Sód	: 2367.6000 mg
Sól	: 5.6205 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5690 g
Glukoza	: 4.2396 g
Fruktoza	: 5.1905 g
Sacharoza	: 61.3270 g
Laktoza	: 12.7380 g
Skrobia	: 212.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.4950 g
Udział Energii z białka	: 15.2860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.4430 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2333.4000 kcal
Białko	: 110.2200 g
Tłuszcz	: 60.3420 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.9700 g
Sód	: 2689.5000 mg
Sól	: 6.3431 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.6390 g
Glukoza	: 3.9075 g
Fruktoza	: 3.9124 g
Sacharoza	: 45.0380 g
Laktoza	: 13.3600 g
Skrobia	: 211.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7970 g
Udział Energii z białka	: 20.7200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.5230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.7570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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,roszponka)	

Energia	:	2122.0000 kcal
Białko	:	85.6580 g
Tłuszcz	:	72.7920 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.7800 g
Sód	:	2524.2000 mg
Sól	:	5.4373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6240 g
Glukoza	:	2.9249 g
Fruktoza	:	2.9745 g
Sacharoza	:	33.4940 g
Laktoza	:	10.4700 g
Skrobia	:	191.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8090 g
Udział Energii z białka	:	17.1580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0340 %

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

piątek, 22 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 burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 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
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	: 2012.7000 kcal
Białko	: 87.8070 g
Tłuszcz	: 49.6000 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.7100 g
Sód	: 2479.5000 mg
Sól	: 5.3817 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.3090 g
Glukoza	: 4.7168 g
Fruktoza	: 5.0133 g
Sacharoza	: 45.9870 g
Laktoza	: 4.9780 g
Skrobia	: 189.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 43.7400 g
Udział Energii z białka	: 18.0630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9800 %

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

sobota, 23 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2443.0000 kcal
Białko	: 106.4000 g
Tłuszcz	: 87.0140 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.5300 g
Sód	: 2672.1000 mg
Sól	: 6.1429 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.5950 g
Glukoza	: 5.2276 g
Fruktoza	: 5.3517 g
Sacharoza	: 45.6460 g
Laktoza	: 13.5300 g
Skrobia	: 209.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.4480 g
Udział Energii z białka	: 18.1040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 24 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab, cebula, olej)	100 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka, śmietana) mleko, gluten	130 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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2292.5000 kcal
Białko	:	97.9560 g
Tłuszcz	:	54.0980 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.1200 g
Sód	:	2512.0000 mg
Sól	:	6.1488 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2520 g
Glukoza	:	5.1700 g
Fruktoza	:	9.4939 g
Sacharoza	:	52.0350 g
Laktoza	:	3.2200 g
Skrobia	:	218.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8340 g
Udział Energii z białka	:	18.8450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.7380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 25 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola/rozszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola, rozszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2428.6000 kcal
Białko	:	107.1400 g
Tłuszcz	:	75.9690 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.3300 g
Sód	:	2457.7000 mg
Sól	:	6.0599 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2220 g
Glukoza	:	8.1858 g
Fruktoza	:	9.5088 g
Sacharoza	:	44.5990 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	212.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.1410 g
Udział Energii z białka	:	18.6860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5050 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 26 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,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	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2398.5000 kcal
Białko	: 83.9950 g
Tłuszcz	: 69.0460 g
Węglowodany przyswajalne	: 310.1500 g
Sód	: 2367.6000 mg
Sól	: 5.6205 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5690 g
Glukoza	: 4.2396 g
Fruktoza	: 5.1905 g
Sacharoza	: 61.3270 g
Laktoza	: 12.7380 g
Skrobia	: 212.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.4950 g
Udział Energii z białka	: 15.2860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.4430 %

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

środa, 27 listopad 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2333.4000 kcal
Białko	: 110.2200 g
Tłuszcz	: 60.3420 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.9700 g
Sód	: 2689.5000 mg
Sól	: 6.3431 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.6390 g
Glukoza	: 3.9075 g
Fruktoza	: 3.9124 g
Sacharoza	: 45.0380 g
Laktoza	: 13.3600 g
Skrobia	: 211.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7970 g
Udział Energii z białka	: 20.7200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.5230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.7570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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,roszponka)	

Energia	:	2122.0000 kcal
Białko	:	85.6580 g
Tłuszcz	:	72.7920 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.7800 g
Sód	:	2524.2000 mg
Sól	:	5.4373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6240 g
Glukoza	:	2.9249 g
Fruktoza	:	2.9745 g
Sacharoza	:	33.4940 g
Laktoza	:	10.4700 g
Skrobia	:	191.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8090 g
Udział Energii z białka	:	17.1580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0340 %

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

piątek, 22 listopad 2024

sobota, 23 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 burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 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
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	: 2012.7000 kcal
Białko	: 87.8070 g
Tłuszcz	: 49.6000 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.7100 g
Sód	: 2479.5000 mg
Sól	: 5.3817 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.3090 g
Glukoza	: 4.7168 g
Fruktoza	: 5.0133 g
Sacharoza	: 45.9870 g
Laktoza	: 4.9780 g
Skrobia	: 189.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 43.7400 g
Udział Energii z białka	: 18.0630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9800 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2443.0000 kcal
Białko	: 106.4000 g
Tłuszcz	: 87.0140 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.5300 g
Sód	: 2672.1000 mg
Sól	: 6.1429 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.5950 g
Glukoza	: 5.2276 g
Fruktoza	: 5.3517 g
Sacharoza	: 45.6460 g
Laktoza	: 13.5300 g
Skrobia	: 209.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.4480 g
Udział Energii z białka	: 18.1040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 24 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab, cebula, olej)	100 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka, śmietana) mleko, gluten	130 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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2292.5000 kcal
Białko	:	97.9560 g
Tłuszcz	:	54.0980 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.1200 g
Sód	:	2512.0000 mg
Sól	:	6.1488 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2520 g
Glukoza	:	5.1700 g
Fruktoza	:	9.4939 g
Sacharoza	:	52.0350 g
Laktoza	:	3.2200 g
Skrobia	:	218.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8340 g
Udział Energii z białka	:	18.8450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.7380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 25 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2428.6000 kcal
Białko	:	107.1400 g
Tłuszcz	:	75.9690 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.3300 g
Sód	:	2457.7000 mg
Sól	:	6.0599 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2220 g
Glukoza	:	8.1858 g
Fruktoza	:	9.5088 g
Sacharoza	:	44.5990 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	212.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.1410 g
Udział Energii z białka	:	18.6860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5050 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 26 listopad 2024

środa, 27 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszkaseler)	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2398.5000 kcal
Białko	: 83.9950 g
Tłuszcz	: 69.0460 g
Węglowodany przyswajalne	: 310.1500 g
Sód	: 2367.6000 mg
Sól	: 5.6205 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5690 g
Glukoza	: 4.2396 g
Fruktoza	: 5.1905 g
Sacharoza	: 61.3270 g
Laktoza	: 12.7380 g
Skrobia	: 212.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.4950 g
Udział Energii z białka	: 15.2860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.4430 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszkaseler)	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2333.4000 kcal
Białko	: 110.2200 g
Tłuszcz	: 60.3420 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.9700 g
Sód	: 2689.5000 mg
Sól	: 6.3431 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.6390 g
Glukoza	: 3.9075 g
Fruktoza	: 3.9124 g
Sacharoza	: 45.0380 g
Laktoza	: 13.3600 g
Skrobia	: 211.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7970 g
Udział Energii z białka	: 20.7200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.5230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.7570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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,roszponka)	

Energia	:	2122.0000 kcal
Białko	:	85.6580 g
Tłuszcz	:	72.7920 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.7800 g
Sód	:	2524.2000 mg
Sól	:	5.4373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6240 g
Glukoza	:	2.9249 g
Fruktoza	:	2.9745 g
Sacharoza	:	33.4940 g
Laktoza	:	10.4700 g
Skrobia	:	191.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8090 g
Udział Energii z białka	:	17.1580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0340 %

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

piątek, 22 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 burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 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
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	: 2012.7000 kcal
Białko	: 87.8070 g
Tłuszcz	: 49.6000 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.7100 g
Sód	: 2479.5000 mg
Sól	: 5.3817 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.3090 g
Glukoza	: 4.7168 g
Fruktoza	: 5.0133 g
Sacharoza	: 45.9870 g
Laktoza	: 4.9780 g
Skrobia	: 189.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 43.7400 g
Udział Energii z białka	: 18.0630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9800 %

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

sobota, 23 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ryz gotowany	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2443.0000 kcal
Białko	: 106.4000 g
Tłuszcz	: 87.0140 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.5300 g
Sód	: 2672.1000 mg
Sól	: 6.1429 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.5950 g
Glukoza	: 5.2276 g
Fruktoza	: 5.3517 g
Sacharoza	: 45.6460 g
Laktoza	: 13.5300 g
Skrobia	: 209.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.4480 g
Udział Energii z białka	: 18.1040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 24 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab, cebula, olej)	100 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka, śmietana) mleko, gluten	130 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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2292.5000 kcal
Białko	:	97.9560 g
Tłuszcz	:	54.0980 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.1200 g
Sód	:	2512.0000 mg
Sól	:	6.1488 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2520 g
Glukoza	:	5.1700 g
Fruktoza	:	9.4939 g
Sacharoza	:	52.0350 g
Laktoza	:	3.2200 g
Skrobia	:	218.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8340 g
Udział Energii z białka	:	18.8450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.7380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 25 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2428.6000 kcal
Białko	:	107.1400 g
Tłuszcz	:	75.9690 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.3300 g
Sód	:	2457.7000 mg
Sól	:	6.0599 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2220 g
Glukoza	:	8.1858 g
Fruktoza	:	9.5088 g
Sacharoza	:	44.5990 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	212.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.1410 g
Udział Energii z białka	:	18.6860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5050 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 26 listopad 2024

środa, 27 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszk) gluten, seler	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2398.5000 kcal
Białko	: 83.9950 g
Tłuszcz	: 69.0460 g
Węglowodany przyswajalne	: 310.1500 g
Sód	: 2367.6000 mg
Sól	: 5.6205 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5690 g
Glukoza	: 4.2396 g
Fruktoza	: 5.1905 g
Sacharoza	: 61.3270 g
Laktoza	: 12.7380 g
Skrobia	: 212.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.4950 g
Udział Energii z białka	: 15.2860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.4430 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2333.4000 kcal
Białko	: 110.2200 g
Tłuszcz	: 60.3420 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.9700 g
Sód	: 2689.5000 mg
Sól	: 6.3431 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.6390 g
Glukoza	: 3.9075 g
Fruktoza	: 3.9124 g
Sacharoza	: 45.0380 g
Laktoza	: 13.3600 g
Skrobia	: 211.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7970 g
Udział Energii z białka	: 20.7200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.5230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.7570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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,roszponka)	

Energia	:	2122.0000 kcal
Białko	:	85.6580 g
Tłuszcz	:	72.7920 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.7800 g
Sód	:	2524.2000 mg
Sól	:	5.4373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6240 g
Glukoza	:	2.9249 g
Fruktoza	:	2.9745 g
Sacharoza	:	33.4940 g
Laktoza	:	10.4700 g
Skrobia	:	191.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8090 g
Udział Energii z białka	:	17.1580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0340 %

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