

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 grochówka (groch luskany, marchew, pietruszka, seler, mąka, boczek) 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	: 2193.4000 kcal
Białko	: 96.5080 g
Tłuszcz	: 52.5430 g
Węglowodany przyswajalne	: 313.0500 g
Sód	: 2507.5000 mg
Sól	: 5.4511 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.3070 g
Glukoza	: 4.9439 g
Fruktoza	: 5.1817 g
Sacharoza	: 46.7500 g
Laktoza	: 4.6180 g
Skrobia	: 215.0800 g
Błonnik pokarmowy	: 50.2920 g
Udział Energii z białka	: 18.2860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.4000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.3140 %

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	: 2399.4000 kcal
Białko	: 106.4600 g
Tłuszcz	: 82.0320 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.7500 g
Sód	: 2672.4000 mg
Sól	: 6.1436 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.2660 g
Glukoza	: 5.3022 g
Fruktoza	: 5.4175 g
Sacharoza	: 45.7300 g
Laktoza	: 13.5300 g
Skrobia	: 209.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.5230 g
Udział Energii z białka	: 18.4580 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.0000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.5420 %

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.) 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	:	2233.3000 kcal
Białko	:	97.7400 g
Tłuszcz	:	47.3510 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.4500 g
Sód	:	2492.5000 mg
Sól	:	6.0994 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8570 g
Glukoza	:	5.3937 g
Fruktoza	:	9.6912 g
Sacharoza	:	52.2850 g
Laktoza	:	2.8600 g
Skrobia	:	218.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	33.0580 g
Udział Energii z białka	:	19.3650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.1080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.5270 %

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/rozsponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) 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, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, rozsponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2470.0000 kcal
Białko	:	106.0100 g
Tłuszcz	:	84.2790 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.2200 g
Sód	:	2505.3000 mg
Sól	:	6.1788 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2100 g
Glukoza	:	8.1858 g
Fruktoza	:	9.5088 g
Sacharoza	:	44.8090 g
Laktoza	:	9.7900 g
Skrobia	:	205.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	28.9340 g
Udział Energii z białka	:	18.1570 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.4780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3640 %

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

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) 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	:	2347.1000 kcal
Białko	:	83.9930 g
Tłuszcz	:	63.1810 g
Węglowodany przyswajalne	:	310.4300 g
Sód	:	2366.3000 mg
Sól	:	5.6172 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7080 g
Glukoza	:	4.3887 g
Fruktoza	:	5.3221 g
Sacharoza	:	61.4940 g
Laktoza	:	12.5580 g
Skrobia	:	212.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.6440 g
Udział Energii z białka	:	15.6530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.4930 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.8530 %

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	:	2334.9000 kcal
Białko	:	110.2800 g
Tłuszcz	:	60.3600 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.2000 g
Sód	:	2689.8000 mg
Sól	:	6.3438 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.6440 g
Glukoza	:	3.9820 g
Fruktoza	:	3.9781 g
Sacharoza	:	45.1220 g
Laktoza	:	13.3600 g
Skrobia	:	211.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.8720 g
Udział Energii z białka	:	20.7190 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.7670 %

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, 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
kiełbasa 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	:	2061.3000 kcal
Białko	:	85.5340 g
Tłuszcz	:	66.0280 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.8900 g
Sód	:	2521.1000 mg
Sól	:	5.4293 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.2240 g
Glukoza	:	3.0740 g
Fruktoza	:	3.1061 g
Sacharoza	:	33.6610 g
Laktoza	:	10.1100 g
Skrobia	:	191.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	24.9590 g
Udział Energii z białka	:	17.6730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.6960 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6310 %

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