

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
ogórek zielony	35 g
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 z groszkiem- duszona (marchew, grosz, kon., 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	: 2146.5000 kcal
Białko	: 95.7530 g
Tłuszcz	: 52.2260 g
Węglowodany przyswajalne	: 303.0200 g
Sód	: 2422.9000 mg
Sól	: 5.2403 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.2580 g
Glukoza	: 4.4649 g
Fruktoza	: 4.5733 g
Sacharoza	: 46.5920 g
Laktoza	: 4.6180 g
Skrobia	: 206.0300 g
Błonnik pokarmowy	: 50.0630 g
Udział Energii z białka	: 18.5470 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.7610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.6930 %

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	: 2379.1000 kcal
Białko	: 104.5600 g
Tłuszcz	: 86.6920 g
Węglowodany przyswajalne	: 272.2400 g
Sód	: 2578.2000 mg
Sól	: 5.9079 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.5420 g
Glukoza	: 5.4513 g
Fruktoza	: 5.5490 g
Sacharoza	: 45.5960 g
Laktoza	: 13.5300 g
Skrobia	: 196.1700 g
Błonnik pokarmowy	: 24.2220 g
Udział Energii z białka	: 18.2850 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.1100 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.6060 %

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
papryka świeża	40 gram

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	: 2208.6000 kcal
Białko	: 97.9130 g
Tłuszcz	: 53.8250 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.0400 g
Sód	: 2335.5000 mg
Sól	: 5.7076 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.2080 g
Glukoza	: 6.1033 g
Fruktoza	: 10.5040 g
Sacharoza	: 51.2890 g
Laktoza	: 3.2200 g
Skrobia	: 189.7500 g
Błonnik pokarmowy	: 33.9110 g
Udział Energii z białka	: 19.6990 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.3650 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.9370 %

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

Posiłek nocy

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

Energia	: 2484.5000 kcal
Białko	: 106.0600 g
Tłuszcz	: 90.6250 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.3600 g
Sód	: 2795.6000 mg
Sól	: 6.9055 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.5880 g
Glukoza	: 8.9168 g
Fruktoza	: 7.5411 g
Sacharoza	: 42.8400 g
Laktoza	: 10.1500 g
Skrobia	: 198.0900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3780 g
Udział Energii z białka	: 18.0270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.6590 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.3140 %

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

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	: 2393.6000 kcal
Białko	: 83.3390 g
Tłuszcz	: 74.8720 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.6300 g
Sód	: 2655.1000 mg
Sól	: 6.3243 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.1120 g
Glukoza	: 4.3887 g
Fruktoza	: 5.3221 g
Sacharoza	: 61.1940 g
Laktoza	: 12.7380 g
Skrobia	: 199.2000 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1940 g
Udział Energii z białka	: 15.1960 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7170 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.0870 %

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
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

Obiad

zupa grycikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
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
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	: 2821.2000 kcal
Białko	: 105.0900 g
Tłuszcz	: 108.7800 g
Węglowodany przyswajalne	: 302.8400 g
Sód	: 2964.4000 mg
Sól	: 7.0302 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.8340 g
Glukoza	: 3.3107 g
Fruktoza	: 3.5620 g
Sacharoza	: 44.1650 g
Laktoza	: 13.6720 g
Skrobia	: 228.9300 g
Błonnik pokarmowy	: 30.2480 g
Udział Energii z białka	: 16.1010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.4990 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.4000 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
ogórek zielony	50 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

Obiad

zupa gołąbkowa (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,ole, kapusta biała,łopatka wiep) mleko, 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,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Energia	:	2094.1000 kcal
Białko	:	89.4680 g
Tłuszcz	:	73.4630 g
Węglowodany przyswajalne	:	237.6000 g
Sód	:	2459.3000 mg
Sól	:	5.2665 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5410 g
Glukoza	:	4.6009 g
Fruktoza	:	4.6685 g
Sacharoza	:	33.6590 g
Laktoza	:	10.4700 g
Skrobia	:	175.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	24.6200 g
Udział Energii z białka	:	18.1710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.2580 %

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