

piątek, 25 października 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 z ananasem (twaróg,ananas) mleko | 60 g |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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 |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| pomidor | 80 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2551.3000 kcal |
| Białko | : | 126.7200 g |
| Tłuszcz | : | 55.8410 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 422.9900 g |
| Sód | : | 2571.3000 mg |
| Sól | : | 6.1414 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 22.9630 g |
| Glukoza | : | 7.1341 g |
| Fruktoza | : | 11.5290 g |
| Sacharoza | : | 67.8680 g |
| Laktoza | : | 12.5400 g |
| Skrobia | : | 221.8300 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 82.5880 g |
| Udział Energii z białka | : | 18.7630 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 18.6040 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 62.6330 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 26 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 |
| pomidor | 60 gram |
| ser topiony 1/2 mleko | 50 gram |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten | |
| kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten | |
| sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca | |
| 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 |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2314.7000 kcal |
| Białko | : | 82.1140 g |
| Tłuszcz | : | 71.7220 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 283.9300 g |
| Sód | : | 2647.0000 mg |
| Sól | : | 5.7704 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 36.9870 g |
| Glukoza | : | 4.3490 g |
| Fruktoza | : | 4.6447 g |
| Sacharoza | : | 49.3030 g |
| Laktoza | : | 13.8800 g |
| Skrobia | : | 206.9600 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 24.9370 g |
| Udział Energii z białka | : | 15.5690 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 30.5970 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.8340 % |

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

niedziela, 27 października 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 |
| jajko gotowane (jaja) jaja | 50 g |
| sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca | 60 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler | 450 ml |
| bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten | 110 g |
| surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka) | 140 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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko | 80 g |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2218.1000 kcal |
| Białko | : | 97.9840 g |
| Tłuszcz | : | 60.4120 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 287.5300 g |
| Sód | : | 3581.7000 mg |
| Sól | : | 5.6923 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 23.7260 g |
| Glukoza | : | 5.0083 g |
| Fruktoza | : | 6.6504 g |
| Sacharoza | : | 46.0460 g |
| Laktoza | : | 3.0580 g |
| Skrobia | : | 213.4000 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 32.0870 g |
| Udział Energii z białka | : | 18.7910 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 26.0680 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 55.1410 % |

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

poniedziałek, 28 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| ser żółty 40g (mleko) mleko | 40 gram |
| sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca | 50 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja, mąka, marchew, pietruszka, seler, olej) jaja, gluten, seler | 450 ml |
| udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej) | 150 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 |
| pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki | 80 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| mix sałat (rukola, roszponka) | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2352.4000 kcal |
| Białko | : | 113.3400 g |
| Tłuszcz | : | 72.5560 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 297.1400 g |
| Sód | : | 2282.3000 mg |
| Sól | : | 5.5703 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 34.2300 g |
| Glukoza | : | 2.8595 g |
| Fruktoza | : | 3.0505 g |
| Sacharoza | : | 47.0810 g |
| Laktoza | : | 15.2800 g |
| Skrobia | : | 193.0000 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 38.1620 g |
| Udział Energii z białka | : | 19.7550 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 28.4540 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 51.7910 % |

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

wtorek, 29 października 2024

środa, 30 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 |
| kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) gluten, seler | 450 ml |
| rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler | |
| sos pietruszkowy (pietruska,śmietana,mąka) mleko, gluten | 30 g |
| brokuły z wody-gotowane (brokuł) | 120 g |
| banan | 100 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

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2514.6000 kcal |
| Białko | : | 94.4070 g |
| Tłuszcz | : | 74.1190 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 313.3600 g |
| Sód | : | 2515.1000 mg |
| Sól | : | 5.4727 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 32.6020 g |
| Glukoza | : | 11.0990 g |
| Fruktoza | : | 10.9490 g |
| Sacharoza | : | 58.3570 g |
| Laktoza | : | 10.5000 g |
| Skrobia | : | 215.2700 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 30.4040 g |
| Udział Energii z białka | : | 16.4320 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 29.0270 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 54.5410 % |

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

Śniadanie

| | |
|--|--------|
| herbata (herbata granulowana,woda) | 250 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko | 60 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler | 450 ml |
| schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten | 110 g |
| ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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 |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| pomidor | 80 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2426.2000 kcal |
| Białko | : | 141.1400 g |
| Tłuszcz | : | 52.6820 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 386.9200 g |
| Sód | : | 2338.6000 mg |
| Sól | : | 5.5589 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 22.8390 g |
| Glukoza | : | 3.1421 g |
| Fruktoza | : | 3.3129 g |
| Sacharoza | : | 64.8330 g |
| Laktoza | : | 7.4400 g |
| Skrobia | : | 207.9900 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 78.0360 g |
| Udział Energii z białka | : | 21.8280 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 18.3320 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 59.8400 % |

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

czwartek, 31 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 |
| jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja | 55 g |
| sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca | 50 g |
| kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler | 450 ml |
| bitki drobiowe bez sosu - duszone (mięso drobiowe,mleko,mąka) | 120 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 |
| sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler | 80 g |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2190.3000 kcal |
| Białko | : | 85.3030 g |
| Tłuszcz | : | 69.5830 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 254.2300 g |
| Sód | : | 2193.4000 mg |
| Sól | : | 5.0633 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 28.1870 g |
| Glukoza | : | 4.0918 g |
| Fruktoza | : | 5.8591 g |
| Sacharoza | : | 36.1030 g |
| Laktoza | : | 9.7980 g |
| Skrobia | : | 190.6500 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 27.7990 g |
| Udział Energii z białka | : | 17.1950 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 31.5590 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 51.2470 % |

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