

sobota, 28 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2334.8000 kcal
Białko	:	100.4200 g
Tłuszcz	:	56.1110 g
Węglowodany przyswajalne	:	319.8400 g
Sód	:	2202.5000 mg
Sól	:	5.1927 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0870 g
Glukoza	:	5.1016 g
Fruktoza	:	6.7655 g
Sacharoza	:	61.0230 g
Laktoza	:	7.9800 g
Skrobia	:	203.8100 g
Błonnik pokarmowy	:	45.5000 g
Udział Energii z białka	:	18.3750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.1010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.5240 %

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

niedziela, 29 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	50 gram

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
sał z kap pekińskiej mieszana z olejem (kapusta pekińska, jabłko, marchew, kukurydza, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2666.1000 kcal
Białko	:	104.5900 g
Tłuszcz	:	96.2360 g
Węglowodany przyswajalne	:	330.8500 g
Sód	:	2831.2000 mg
Sól	:	7.0534 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.8110 g
Glukoza	:	4.2469 g
Fruktoza	:	5.4244 g
Sacharoza	:	58.5960 g
Laktoza	:	5.9533 g
Skrobia	:	244.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	30.0030 g
Udział Energii z białka	:	16.0420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.2120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.7460 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 30 grudzień 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa selerowa z grzankami mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	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

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

Energia	:	2281.0000 kcal
Białko	:	95.5920 g
Tłuszcz	:	57.7220 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.1000 g
Sód	:	2370.2000 mg
Sól	:	5.6937 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6420 g
Glukoza	:	3.2614 g
Fruktoza	:	3.2301 g
Sacharoza	:	54.2200 g
Laktoza	:	12.6200 g
Skrobia	:	208.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.6400 g
Udział Energii z białka	:	18.4340 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.0450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.5210 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 31 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowa świąteczna mleko, seler	
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2353.1000 kcal
Białko	:	114.5300 g
Tłuszcz	:	77.0730 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.0200 g
Sód	:	2183.0000 mg
Sól	:	5.3707 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8200 g
Glukoza	:	4.6470 g
Fruktoza	:	9.0118 g
Sacharoza	:	44.8410 g
Laktoza	:	5.9400 g
Skrobia	:	199.3000 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9330 g
Udział Energii z białka	:	20.4530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5780 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 1 styczeń 2025

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sał z kap. pekińskiej, kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2320.7000 kcal
Białko	: 112.2600 g
Tłuszcz	: 59.4530 g
Węglowodany przyswajalne	: 301.2500 g
Sód	: 2944.3000 mg
Sól	: 6.5258 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.3820 g
Glukoza	: 4.2696 g
Fruktoza	: 6.7027 g
Sacharoza	: 57.1080 g
Laktoza	: 5.3800 g
Skrobia	: 218.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6140 g
Udział Energii z białka	: 20.5130 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.4430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0450 %

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

czwartek, 2 styczeń 2025

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 topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2704.3000 kcal
Białko	: 139.5500 g
Tłuszcz	: 74.1480 g
Węglowodany przyswajalne	: 389.1300 g
Sód	: 2403.5000 mg
Sól	: 5.6324 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.2170 g
Glukoza	: 6.3357 g
Fruktoza	: 6.6793 g
Sacharoza	: 47.6980 g
Laktoza	: 13.8560 g
Skrobia	: 217.9900 g
Błonnik pokarmowy	: 79.6290 g
Udział Energii z białka	: 20.0650 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.9870 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.9480 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

piątek, 3 styczeń 2025

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka) 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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2469.2000 kcal
Białko	:	87.0790 g
Tłuszcz	:	77.0010 g
Węglowodany przyswajalne	:	304.6000 g
Sód	:	2598.6000 mg
Sól	:	6.3954 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43.4890 g
Glukoza	:	4.4236 g
Fruktoza	:	4.3291 g
Sacharoza	:	49.1080 g
Laktoza	:	13.0000 g
Skrobia	:	224.5500 g
Błonnik pokarmowy	:	28.6040 g
Udział Energii z białka	:	15.4140 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.6680 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.9180 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2241.9000 kcal
Białko	:	88.6100 g
Tłuszcz	:	61.8080 g
Węglowodany przyswajalne	:	278.5200 g
Sód	:	2140.6000 mg
Sól	:	5.1261 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1020 g
Glukoza	:	7.4819 g
Fruktoza	:	11.8000 g
Sacharoza	:	46.2930 g
Laktoza	:	5.4600 g
Skrobia	:	200.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	31.7880 g
Udział Energii z białka	:	17.5050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4730 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.0220 %

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

niedziela, 5 styczeń 2025

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 topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab, cebula, olej)	100 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
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

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

Energia	:	1825.1000 kcal
Białko	:	82.3380 g
Tłuszcz	:	54.0510 g
Węglowodany przyswajalne	:	223.7500 g
Sól	:	2035.0000 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	4.9711 g
Glukoza	:	30.0200 g
Fruktoza	:	5.4165 g
Sacharoza	:	7.4201 g
Laktoza	:	55.8100 g
Skrobia	:	4.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	142.0300 g
Udział Energii z białka	:	22.2040 g
Udział Energii z tłuszczów	:	19.2510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	28.4350 %
	:	52.3140 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 6 styczeń 2025

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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 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 ryżowa świąteczna mleko, seler	

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2573.9000 kcal
Białko	:	100.8200 g
Tłuszcz	:	75.4920 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.9600 g
Sól	:	2538.9000 mg
Sól	:	5.5311 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2310 g
Glukoza	:	4.8984 g
Fruktoza	:	4.7525 g
Sacharoza	:	62.7830 g
Laktoza	:	8.7300 g
Skrobia	:	236.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	42.9410 g
Udział Energii z białka	:	16.0890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1060 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.8050 %

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

wtorek, 7 styczeń 2025

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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese (makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2449.7000 kcal
Białko	:	104.1700 g
Tłuszcz	:	79.0330 g
Węglowodany przyswajalne	:	305.3800 g
Sód	:	2376.0000 mg
Sól	:	5.6688 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8390 g
Glukoza	:	5.9980 g
Fruktoza	:	6.4165 g
Sacharoza	:	47.7720 g
Laktoza	:	10.1400 g
Skrobia	:	229.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.3730 g
Udział Energii z białka	:	17.7340 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.2740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 8 styczeń 2025

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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

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

Energia	:	2182.4000 kcal
Białko	:	85.5510 g
Tłuszcz	:	47.8350 g
Węglowodany przyswajalne	:	298.9000 g
Sód	:	2433.6000 mg
Sól	:	4.8109 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0740 g
Glukoza	:	9.1557 g
Fruktoza	:	8.8160 g
Sacharoza	:	58.7230 g
Laktoza	:	5.1600 g
Skrobia	:	208.6300 g
Błonnik pokarmowy	:	31.8110 g
Udział Energii z białka	:	17.3860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.8720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.7420 %

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

czwartek, 9 styczeń 2025

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
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
ćwikła - gotowana (buraki)	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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2326.0000 kcal
Białko	:	97.0310 g
Tłuszcz	:	71.1780 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.7100 g
Sód	:	2525.3000 mg
Sól	:	6.1375 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.4460 g
Glukoza	:	3.0906 g
Fruktoza	:	3.1276 g
Sacharoza	:	54.6020 g
Laktoza	:	12.8400 g
Skrobia	:	191.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	27.0990 g
Udział Energii z białka	:	18.3110 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.2230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.4660 %

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