

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) 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	: 2184.9000 kcal
Białko	: 83.7310 g
Tłuszcz	: 46.5640 g
Węglowodany przyswajalne	: 320.3400 g
Sód	: 2108.9000 mg
Sól	: 4.9081 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.1100 g
Glukoza	: 5.3253 g
Fruktoza	: 6.9629 g
Sacharoza	: 61.2730 g
Laktoza	: 7.8000 g
Skrobia	: 203.8200 g
Błonnik pokarmowy	: 45.7230 g
Udział Energii z białka	: 16.4550 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.5900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 62.9550 %

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	50 gram

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa, 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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2702.7000 kcal
Białko	: 111.9600 g
Tłuszcz	: 97.2390 g
Węglowodany przyswajalne	: 330.2700 g
Sód	: 2899.7000 mg
Sól	: 7.2506 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.4090 g
Glukoza	: 4.3960 g
Fruktoza	: 5.5560 g
Sacharoza	: 58.9690 g
Laktoza	: 5.9000 g
Skrobia	: 242.6200 g
Błonnik pokarmowy	: 30.0590 g
Udział Energii z białka	: 16.9380 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.0990 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9640 %

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

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 gluten, seler	450 ml
mięso drobiowe- duszone seler	
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	:	2246.8000 kcal
Białko	:	92.4400 g
Tłuszcz	:	60.6910 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.6700 g
Sód	:	2359.4000 mg
Sól	:	5.7260 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.3350 g
Glukoza	:	3.7376 g
Fruktoza	:	3.6510 g
Sacharoza	:	55.0470 g
Laktoza	:	12.4400 g
Skrobia	:	195.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	30.3670 g
Udział Energii z białka	:	18.1370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.7930 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.0700 %

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, 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 jaja, seler, gorczyca	
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2493.9000 kcal
Białko	:	115.6600 g
Tłuszcz	:	89.7530 g
Węglowodany przyswajalne	:	276.9200 g
Sód	:	2394.3000 mg
Sól	:	5.8034 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.4080 g
Glukoza	:	4.9602 g
Fruktoza	:	9.2899 g
Sacharoza	:	47.7040 g
Laktoza	:	5.2200 g
Skrobia	:	200.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	27.2060 g
Udział Energii z białka	:	19.4550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9670 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5780 %

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

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
kiełbasa 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	: 2322.1000 kcal
Białko	: 112.1700 g
Tłuszcz	: 59.4710 g
Węglowodany przyswajalne	: 301.4800 g
Sód	: 2928.0000 mg
Sól	: 6.4845 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.3870 g
Glukoza	: 4.3442 g
Fruktoza	: 6.7685 g
Sacharoza	: 57.1910 g
Laktoza	: 5.3800 g
Skrobia	: 218.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6890 g
Udział Energii z białka	: 20.4900 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.4420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0680 %

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
kiełbasa-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) 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	

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	: 2686.8000 kcal
Białko	: 138.9300 g
Tłuszcz	: 73.1160 g
Węglowodany przyswajalne	: 387.7900 g
Sód	: 2398.9000 mg
Sól	: 5.6209 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.6570 g
Glukoza	: 5.8403 g
Fruktoza	: 6.0351 g
Sacharoza	: 47.7010 g
Laktoza	: 13.6760 g
Skrobia	: 217.9700 g
Błonnik pokarmowy	: 79.4240 g
Udział Energii z białka	: 20.0990 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.8000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.1010 %

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) 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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2557.2000 kcal
Białko	: 87.2450 g
Tłuszcz	: 86.4060 g
Węglowodany przyswajalne	: 305.2000 g
Sód	: 2648.8000 mg
Sól	: 6.5208 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 44.0570 g
Glukoza	: 4.5728 g
Fruktoza	: 4.4606 g
Sacharoza	: 49.5350 g
Laktoza	: 12.8200 g
Skrobia	: 224.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7660 g
Udział Energii z białka	: 14.8670 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.1280 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.0050 %

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

sobota, 4 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
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	: 2054.8000 kcal
Białko	: 71.9830 g
Tłuszcz	: 48.1440 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.9800 g
Sód	: 2048.6000 mg
Sól	: 4.8454 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.3250 g
Glukoza	: 7.6310 g
Fruktoza	: 11.9320 g
Sacharoza	: 46.4590 g
Laktoza	: 5.4600 g
Skrobia	: 200.0400 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9370 g
Udział Energii z białka	: 15.6730 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.5850 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.7420 %

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,pietruska,seler,śmietana,olej) 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
kiełbasa 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	:	1765.9000 kcal
Białko	:	82.1220 g
Tłuszcz	:	47.3040 g
Węglowodany przyswajalne	:	224.0700 g
Sód	:	2015.6000 mg
Sól	:	4.9218 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6250 g
Glukoza	:	5.6402 g
Fruktoza	:	7.6174 g
Sacharoza	:	56.0600 g
Laktoza	:	4.4400 g
Skrobia	:	142.0400 g
Błonnik pokarmowy	:	22.4280 g
Udział Energii z białka	:	19.9020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.7940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3040 %

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,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowa świąteczna jaja, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2677.4000 kcal
Białko	:	100.7800 g
Tłuszcz	:	87.9770 g
Węglowodany przyswajalne	:	353.3200 g
Sód	:	2749.5000 mg
Sól	:	5.9620 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.7770 g
Glukoza	:	5.0625 g
Fruktoza	:	4.8991 g
Sacharoza	:	65.4300 g
Laktoza	:	8.0100 g
Skrobia	:	230.3000 g
Błonnik pokarmowy	:	43.8450 g
Udział Energii z białka	:	15.4560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.1870 %

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 grochówka (groch łuskany, marchew,pietruska,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese (makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruska) 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	: 2622.3000 kcal
Białko	: 114.0300 g
Tłuszcz	: 83.0560 g
Węglowodany przyswajalne	: 326.6400 g
Sód	: 2429.7000 mg
Sól	: 5.8030 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.1670 g
Glukoza	: 6.3672 g
Fruktoza	: 6.6918 g
Sacharoza	: 48.5280 g
Laktoza	: 9.7800 g
Skrobia	: 249.7100 g
Błonnik pokarmowy	: 32.2720 g
Udział Energii z białka	: 18.1700 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.7790 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.0510 %

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 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,pietruska,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	: 2080.6000 kcal
Białko	: 88.6570 g
Tłuszcz	: 43.0420 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.5800 g
Sód	: 2493.6000 mg
Sól	: 5.5320 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.9390 g
Glukoza	: 9.2303 g
Fruktoza	: 8.8818 g
Sacharoza	: 58.8060 g
Laktoza	: 5.1600 g
Skrobia	: 208.6400 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8860 g
Udział Energii z białka	: 18.2770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 19.9650 %
Udział Energii z węglowodanów	: 61.7580 %

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, 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	:	2263.9000 kcal
Białko	:	96.8420 g
Tłuszcz	:	64.3950 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.5800 g
Sód	:	2521.8000 mg
Sól	:	6.1288 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0410 g
Glukoza	:	3.1651 g
Fruktoza	:	3.1934 g
Sacharoza	:	54.6860 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	191.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1740 g
Udział Energii z białka	:	18.8300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.9990 %

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