

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) jaja, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2265.1000 kcal
Białko	: 98.7690 g
Tłuszcz	: 54.7740 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.1300 g
Sód	: 2128.8000 mg
Sól	: 5.0085 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.1310 g
Glukoza	: 5.4744 g
Fruktoza	: 7.0945 g
Sacharoza	: 61.2390 g
Laktoza	: 7.9800 g
Skrobia	: 190.4300 g
Błonnik pokarmowy	: 45.4270 g
Udział Energii z białka	: 18.6660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.2910 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.0430 %

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
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	50 g

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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2633.2000 kcal
Białko	: 101.0500 g
Tłuszcz	: 105.8900 g
Węglowodany przyswajalne	: 304.2400 g
Sód	: 2958.7000 mg
Sól	: 7.3721 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.7950 g
Glukoza	: 3.8191 g
Fruktoza	: 4.8348 g
Sacharoza	: 60.8040 g
Laktoza	: 5.9533 g
Skrobia	: 216.3800 g
Błonnik pokarmowy	: 30.2780 g
Udział Energii z białka	: 15.7020 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.0220 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.2760 %

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

poniedziałek, 30 grudzień 2024

wtorek, 31 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
papryka świeża	40 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	: 2251.9000 kcal
Białko	: 96.5310 g
Tłuszcz	: 57.5560 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.3800 g
Sód	: 2248.2000 mg
Sól	: 5.3888 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.5990 g
Glukoza	: 3.4301 g
Fruktoza	: 3.3098 g
Sacharoza	: 53.8430 g
Laktoza	: 12.6200 g
Skrobia	: 194.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9350 g
Udział Energii z białka	: 18.9120 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.3720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.7160 %

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

Posiłek nocy

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

Energia	: 2444.2000 kcal
Białko	: 114.0400 g
Tłuszcz	: 91.1780 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.3000 g
Sód	: 2319.8000 mg
Sól	: 5.6177 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.4170 g
Glukoza	: 4.9602 g
Fruktoza	: 9.2899 g
Sacharoza	: 47.4040 g
Laktoza	: 5.5800 g
Skrobia	: 186.8600 g
Błonnik pokarmowy	: 26.7560 g
Udział Energii z białka	: 19.5780 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.2200 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.2030 %

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 rosolowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
sałatka z kapusty białej z papryką	
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	:	2776.8000 kcal
Białko	:	110.6000 g
Tłuszcz	:	104.8600 g
Węglowodany przyswajalne	:	313.3900 g
Sód	:	3009.0000 mg
Sól	:	6.5427 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3480 g
Glukoza	:	6.1022 g
Fruktoza	:	6.1691 g
Sacharoza	:	55.1680 g
Laktoza	:	5.6920 g
Skrobia	:	228.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	33.5220 g
Udział Energii z białka	:	16.7600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.7520 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.4880 %

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
ogórek zielony	35 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
ogórek konserwowy 110g (ogórki, woda, ocet, sól, cukier, chrzan) gorczyca	100 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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	:	2684.1000 kcal
Białko	:	137.0300 g
Tłuszcz	:	79.0340 g
Węglowodany przyswajalne	:	377.7800 g
Sód	:	2852.2000 mg
Sól	:	6.7548 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.7730 g
Glukoza	:	5.0792 g
Fruktoza	:	5.5852 g
Sacharoza	:	51.6640 g
Laktoza	:	13.7120 g
Skrobia	:	204.4600 g
Błonnik pokarmowy	:	75.7010 g
Udział Energii z białka	:	19.7840 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.6740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5420 %

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

piątek, 3 styczeń 2025

sobota, 4 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
papryka świeża	40 gram

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruska,sele,mąka,boczek, słonina wędzona) 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	:	2675.1000 kcal
Białko	:	94.9800 g
Tłuszcz	:	92.1510 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.2000 g
Sód	:	2607.4000 mg
Sól	:	6.4174 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	45.3970 g
Glukoza	:	4.4847 g
Fruktoza	:	4.3112 g
Sacharoza	:	50.1640 g
Laktoza	:	12.8200 g
Skrobia	:	229.4500 g
Błonnik pokarmowy	:	34.2820 g
Udział Energii z białka	:	15.4810 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.7950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.7240 %

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
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,pietruska,seler,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,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2170.8000 kcal
Białko	:	86.8960 g
Tłuszcz	:	60.4540 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.5900 g
Sód	:	2066.7000 mg
Sól	:	4.9412 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1420 g
Glukoza	:	7.7802 g
Fruktoza	:	12.0630 g
Sacharoza	:	46.4260 g
Laktoza	:	5.4600 g
Skrobia	:	186.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	31.6410 g
Udział Energii z białka	:	17.7880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3670 %

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
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka, mąka, śmietana) mleko, gluten	100 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	:	1826.6000 kcal
Białko	:	86.4310 g
Tłuszcz	:	54.8920 g
Węglowodany przyswajalne	:	216.9300 g
Sód	:	1909.6000 mg
Sól	:	4.6580 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5820 g
Glukoza	:	4.1241 g
Fruktoza	:	4.5345 g
Sacharoza	:	53.3520 g
Laktoza	:	4.9800 g
Skrobia	:	135.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	22.2770 g
Udział Energii z białka	:	20.2480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9330 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8190 %

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
ogórek zielony	35 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka, bułka tarta, mąka, jaja, olej) jaja, mleko, gluten	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowa świąteczna jaja, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2873.5000 kcal
Białko	:	104.2300 g
Tłuszcz	:	108.8200 g
Węglowodany przyswajalne	:	349.3400 g
Sód	:	2497.7000 mg
Sól	:	5.9521 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.3650 g
Glukoza	:	5.2683 g
Fruktoza	:	4.2662 g
Sacharoza	:	62.1810 g
Laktoza	:	8.2500 g
Skrobia	:	230.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	49.2950 g
Udział Energii z białka	:	14.9250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0190 %

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

wtorek, 7 styczeń 2025

środa, 8 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	: 2554.0000 kcal
Białko	: 112.0000 g
Tłuszcz	: 82.6810 g
Węglowodany przyswajalne	: 312.6700 g
Sód	: 2335.0000 mg
Sól	: 5.5660 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.0990 g
Glukoza	: 6.3672 g
Fruktoza	: 6.6918 g
Sacharoza	: 48.2280 g
Laktoza	: 9.7800 g
Skrobia	: 236.3100 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8220 g
Udział Energii z białka	: 18.3400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.4620 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.1980 %

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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g

mix sałat

(rukola,roszponka)

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruska,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g

kapusta biała zasmażana

(kapusta biała,slonina,mąka) 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	: 2529.5000 kcal
Białko	: 87.7590 g
Tłuszcz	: 80.5750 g
Węglowodany przyswajalne	: 309.6300 g
Sód	: 2624.3000 mg
Sól	: 5.2886 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.8200 g
Glukoza	: 9.7971 g
Fruktoza	: 9.0489 g
Sacharoza	: 59.8200 g
Laktoza	: 4.9800 g
Skrobia	: 215.7300 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9400 g
Udział Energii z białka	: 15.1650 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.3290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.5060 %

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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej,ziemniaki) 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) jaja, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2287.3000 kcal
Białko	:	91.2330 g
Tłuszcz	:	63.5130 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.3400 g
Sód	:	2149.4000 mg
Sól	:	5.0982 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.0380 g
Glukoza	:	4.4431 g
Fruktoza	:	4.3649 g
Sacharoza	:	56.6210 g
Laktoza	:	12.9800 g
Skrobia	:	196.2900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.6020 g
Udział Energii z białka	:	17.6640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.6670 %

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