

piątek, 21 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g
szczypiorek	100

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ziemniaki z koperkiem (kefir)	
kefir 1szt mleko	
banan	100 g

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 papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2415.5000 kcal
Białko	:	87.6500 g
Tłuszcz	:	75.4330 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.3100 g
Sód	:	2243.1000 mg
Sól	:	5.2977 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.9350 g
Glukoza	:	6.2902 g
Fruktoza	:	5.7306 g
Sacharoza	:	50.5980 g
Laktoza	:	7.3710 g
Skrobia	:	216.8100 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9510 g
Udział Energii z białka	:	15.8300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.6540 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.5160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 22 czerwiec 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 topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper, marchew, pietruszka, seler, ryż, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2488.8000 kcal
Białko	:	127.0400 g
Tłuszcz	:	67.3700 g
Węglowodany przyswajalne	:	371.0900 g
Sód	:	2579.3000 mg
Sól	:	5.9080 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.9050 g
Glukoza	:	7.0823 g
Fruktoza	:	13.7830 g
Sacharoza	:	37.8950 g
Laktoza	:	10.4300 g
Skrobia	:	202.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	80.5890 g
Udział Energii z białka	:	19.5540 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.3310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.1160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 23 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
sałata zielona z 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2207.9000 kcal
Białko	: 102.1900 g
Tłuszcz	: 63.6760 g
Węglowodany przyswajalne	: 276.2900 g
Sód	: 2395.3000 mg
Sól	: 5.5388 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.3480 g
Glukoza	: 2.4098 g
Fruktoza	: 2.5725 g
Sacharoza	: 41.7480 g
Laktoza	: 3.0680 g
Skrobia	: 216.4200 g
Błonnik pokarmowy	: 24.5170 g
Udział Energii z białka	: 19.5850 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.4600 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.9550 %

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

poniedziałek, 24 czerwiec 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
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2367.9000 kcal
Białko	: 96.1650 g
Tłuszcz	: 67.5070 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.1200 g
Sód	: 2667.1000 mg
Sól	: 6.5573 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.1950 g
Glukoza	: 7.6421 g
Fruktoza	: 6.6826 g
Sacharoza	: 44.9100 g
Laktoza	: 10.3300 g
Skrobia	: 213.0900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.5280 g
Udział Energii z białka	: 17.8350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.1710 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.9940 %

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

wtorek, 25 czerwiec 2024

środa, 26 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pastą twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 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	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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 jarska (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2120.4000 kcal
Białko	:	86.6630 g
Tłuszcz	:	56.5410 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.5900 g
Sód	:	2137.5000 mg
Sól	:	5.2813 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.0310 g
Glukoza	:	5.3990 g
Fruktoza	:	5.2054 g
Sacharoza	:	53.5550 g
Laktoza	:	5.5780 g
Skrobia	:	203.8100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.0020 g
Udział Energii z białka	:	17.4560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.6240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.9200 %

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

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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy, makaron, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z rzepy jabłko i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 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
miód porcjowy (miód)	1 szt

Posiłek nocy

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

Energia	:	2265.7000 kcal
Białko	:	94.4680 g
Tłuszcz	:	66.0420 g
Węglowodany przyswajalne	:	294.9200 g
Sód	:	2205.1000 mg
Sól	:	4.8869 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1620 g
Glukoza	:	3.8756 g
Fruktoza	:	4.9962 g
Sacharoza	:	46.9170 g
Laktoza	:	14.8400 g
Skrobia	:	196.9000 g
Błonnik pokarmowy	:	24.1880 g
Udział Energii z białka	:	17.5600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.8200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 27 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryż zapiekany z jabłkami	
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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2673.7000 kcal
Białko	:	68.7460 g
Tłuszcz	:	82.4050 g
Węglowodany przyswajalne	:	380.4400 g
Sód	:	2355.0000 mg
Sól	:	5.9010 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	46.1250 g
Glukoza	:	12.3080 g
Fruktoza	:	17.1450 g
Sacharoza	:	79.1690 g
Laktoza	:	3.1400 g
Skrobia	:	261.7800 g
Błonnik pokarmowy	:	28.3390 g
Udział Energii z białka	:	10.8330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.9500 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler