

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) 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	:	2204.7000 kcal
Białko	:	85.5800 g
Tłuszcz	:	57.3530 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.0300 g
Sód	:	2175.3000 mg
Sól	:	5.1273 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5830 g
Glukoza	:	5.9302 g
Fruktoza	:	5.4106 g
Sacharoza	:	49.6280 g
Laktoza	:	6.9310 g
Skrobia	:	209.7500 g
Błonnik pokarmowy	:	24.3310 g
Udział Energii z białka	:	17.0590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.7240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.2170 %

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) seler	450 ml
udko pieczone	
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	:	2673.7000 kcal
Białko	:	145.6400 g
Tłuszcz	:	86.0310 g
Węglowodany przyswajalne	:	357.0200 g
Sód	:	2598.6000 mg
Sól	:	5.9568 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.6510 g
Glukoza	:	7.2315 g
Fruktoza	:	13.9150 g
Sacharoza	:	37.9620 g
Laktoza	:	10.0700 g
Skrobia	:	188.8100 g
Błonnik pokarmowy	:	80.2990 g
Udział Energii z białka	:	20.9180 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2790 %

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	:	2210.8000 kcal
Białko	:	102.1600 g
Tłuszcz	:	63.7110 g
Węglowodany przyswajalne	:	276.7500 g
Sód	:	2379.3000 mg
Sól	:	5.4981 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.3580 g
Glukoza	:	2.5589 g
Fruktoza	:	2.7040 g
Sacharoza	:	41.9150 g
Laktoza	:	3.0680 g
Skrobia	:	216.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	24.6660 g
Udział Energii z białka	:	19.5610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.9910 %

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.) 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	:	2352.2000 kcal
Białko	:	96.0380 g
Tłuszcz	:	65.7420 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.2200 g
Sód	:	2664.0000 mg
Sól	:	6.5493 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.1290 g
Glukoza	:	7.7913 g
Fruktoza	:	6.8142 g
Sacharoza	:	45.0770 g
Laktoza	:	9.9700 g
Skrobia	:	213.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.6770 g
Udział Energii z białka	:	17.9450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4150 %

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

wtorek, 25 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
pastę 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) 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	:	2015.5000 kcal
Białko	:	69.9720 g
Tłuszcz	:	51.9930 g
Węglowodany przyswajalne	:	283.0900 g
Sód	:	2044.0000 mg
Sól	:	4.9967 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.3870 g
Glukoza	:	5.6227 g
Fruktoza	:	5.4027 g
Sacharoza	:	53.8050 g
Laktoza	:	5.3980 g
Skrobia	:	203.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2260 g
Udział Energii z białka	:	14.8860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.8880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.2260 %

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

środa, 26 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
indyk w galarecie 65g (drob, 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, 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	:	2205.0000 kcal
Białko	:	94.3410 g
Tłuszcz	:	59.2770 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.0200 g
Sód	:	2201.9000 mg
Sól	:	4.8789 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7620 g
Glukoza	:	4.0247 g
Fruktoza	:	5.1277 g
Sacharoza	:	47.0840 g
Laktoza	:	14.4800 g
Skrobia	:	196.9100 g
Błonnik pokarmowy	:	24.3370 g
Udział Energii z białka	:	18.0480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.4380 %

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) 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	:	2637.9000 kcal
Białko	:	67.8210 g
Tłuszcz	:	80.5250 g
Węglowodany przyswajalne	:	376.5400 g
Sód	:	2334.7000 mg
Sól	:	5.8494 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	45.0330 g
Glukoza	:	12.3080 g
Fruktoza	:	17.1450 g
Sacharoza	:	79.1440 g
Laktoza	:	2.7800 g
Skrobia	:	258.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	28.2290 g
Udział Energii z białka	:	10.8420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.1940 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler