

piątek, 26 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
jajko gotowane	55 g	jaja
pomidor	60 gram	
liść sałaty zielonej	5 g	

II Śniadanie

twaróg półtłusty (twaróg)	60g	mleko
------------------------------	-----	-------

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler, ziemniaki,mąka,śmietana)	450 ml	mleko, gluten, seler
ryba saute (filet rybny,mąka, olej)	100 g	gluten
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej)		dwutlenek siarki
brokuły z wody (brokuł)	120 g	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt)	60 g	jaja, mleko, gluten

Posiłek nocy

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

piątek, 26 styczeń 2024

sobota, 27 styczeń 2024

Energia	:	2046.0000 kcal
Białko	:	112.4400 g
Tłuszcz	:	59.5250 g
Węglowodany przyswajalne	:	246.2300 g
Sód	:	2637.9000 mg
Sól	:	6.5991 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7570 g
Glukoza	:	7.1652 g
Fruktoza	:	11.5250 g
Sacharoza	:	9.1177 g
Laktoza	:	9.9700 g
Skrobia	:	201.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	36.4980 g
Udział Energii z białka	:	22.8260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9850 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram mleko
ogórek zielony	35 g

II Śniadanie

jajko gotowane (jaja)	55 g jaja
--------------------------	--------------

Obiad

zupa selerowa z grzankami	450 ml mleko, gluten, seler
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana)	mleko, gluten
kasza jęczmienna (kasza jęczmienna)	gluten
ćwikła (buraki)	130 g
kalafior z wody (kalafior)	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

pomidor	100 gram
---------	----------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
sałatka jarzynowa dietetyczna (śn.kol)	mleko, seler

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

sobota, 27 styczeń 2024

Energia	:	2114.3000	kcal
Białko	:	90.3640	g
Tłuszcz	:	81.8930	g
Węglowodany przyswajalne	:	234.1500	g
Sól	:	2756.8000	mg
Sól	:	6.8958	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3550	g
Glukoza	:	6.5255	g
Fruktoza	:	7.5411	g
Sacharoza	:	18.5250	g
Laktoza	:	1.8900	g
Skrobia	:	194.4000	g
Błonnik pokarmowy	:	39.3830	g
Udział Energii z białka	:	17.7610	%
Udział Energii z tłuszczów	:	36.2160	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.0220	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 28 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g	mleko, dwutlenek siarki
papryka świeża	40 gram	

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)	450 ml	jaja, gluten, seler
bitki drobiowe w sosie (mięso drobiowe,mleko,mąka)	g	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g	
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka)	120 g	seler
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g	
liść sałaty zielonej	5 g	

Posiłek nocy

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

niedziela, 28 styczeń 2024

poniedziałek, 29 styczeń 2024

Energia	:	1881.3000 kcal
Białko	:	94.0470 g
Tłuszcz	:	66.6450 g
Węglowodany przyswajalne	:	209.2100 g
Sód	:	2244.8000 mg
Sól	:	5.4100 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.4300 g
Glukoza	:	6.7912 g
Fruktoza	:	11.0320 g
Sacharoza	:	9.4384 g
Laktoza	:	2.5780 g
Skrobia	:	174.8900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.9700 g
Udział Energii z białka	:	20.7510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.0860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1620 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g	jaja, gorczyca
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
pomidor	60 gram	
liść sałaty zielonej	5 g	

II Śniadanie

twaróg półtłusty (twaróg)	60g	mleko
------------------------------	-----	-------

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g	jaja, gluten
sałata zielona z sosem ogrodowym		gorczyca
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka)	120 g	seler
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g	
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 29 styczeń 2024

Energia	:	2474.8000	kcal
Białko	:	144.1600	g
Tłuszcz	:	77.5860	g
Węglowodany przyswajalne	:	335.8700	g
Sód	:	2694.0000	mg
Sól	:	6.3140	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7930	g
Glukoza	:	6.0802	g
Fruktoza	:	7.9417	g
Sacharoza	:	24.9420	g
Laktoza	:	12.4500	g
Skrobia	:	187.5700	g
Błonnik pokarmowy	:	86.1700	g
Udział Energii z białka	:	22.0220	%
Udział Energii z tłuszczów	:	26.6680	%
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3100	%

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

wtorek, 30 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
indyk w galarecie 65g (drób,Zelatyna)	60 g	
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek)	60 g	jaja, mleko
papryka świeża	40 gram	
jogurt naturalny	150 g	mleko

II Śniadanie

jajko gotowane (jaja)	55 g	jaja
--------------------------	------	------

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna)	450 ml	mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, cebula, olej)	120 g	
brokuły z wody (brokuł)	120 g	
ryz gotowany		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda)		gorczyca

Posiłek nocy

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

wtorek, 30 styczeń 2024

środa, 31 styczeń 2024

Energia	:	2222.9000 kcal
Białko	:	97.2080 g
Tłuszcz	:	90.6330 g
Węglowodany przyswajalne	:	237.3800 g
Sód	:	2342.3000 mg
Sól	:	4.7631 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4970 g
Glukoza	:	10.2730 g
Fruktoza	:	14.1050 g
Sacharoza	:	24.2610 g
Laktoza	:	2.4600 g
Skrobia	:	183.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.9870 g
Udział Energii z białka	:	18.0510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.8680 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.0810 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
ser topiony 1/3	33 gram	mleko
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g	
liść sałaty zielonej	5 g	

II Śniadanie

pomarańcza	100 g
------------	-------

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem (jaja)	450 ml	jaja, mleko, gluten, seler
jajko gotowane (jaja)	50 g	jaja
sos chrzanowy		mleko, gluten, dwutlenek siarki
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)		
brukselka z wody (brukselka)	120 g	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	20 g	
pasta twarogowa z kons rybną		mleko, ryby
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

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

środa, 31 styczeń 2024

Energia	:	1932.7000	kcal
Białko	:	84.6900	g
Tłuszcz	:	64.0350	g
Węglowodany przyswajalne	:	234.6200	g
Sód	:	2245.8000	mg
Sól	:	5.6195	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0770	g
Glukoza	:	11.6320	g
Fruktoza	:	12.9220	g
Sacharoza	:	20.9360	g
Laktoza	:	10.6700	g
Skrobia	:	172.4900	g
Błonnik pokarmowy	:	38.9890	g
Udział Energii z białka	:	18.2760	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0930	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6310	%

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

czwartek, 1 luty 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)		seler
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli(śni)	50 g	dwutlenek siarki

II Śniadanie

jogurt naturalny (mleko)	150 g	mleko
-----------------------------	-------	-------

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler)	450 ml	gluten, seler
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej)		dwutlenek siarki
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko)		seler
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler)	80 g	seler

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram	
------------	---------	--

czwartek, 1 luty 2024

Energia	:	2120.7000 kcal
Białko	:	101.0600 g
Tłuszcz	:	75.8480 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.2900 g
Sód	:	2959.0000 mg
Sól	:	7.2470 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3420 g
Glukoza	:	8.8567 g
Fruktoza	:	14.6910 g
Sacharoza	:	17.2480 g
Laktoza	:	7.6400 g
Skrobia	:	181.9100 g
Błonnik pokarmowy	:	44.6890 g
Udział Energii z białka	:	19.8930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5130 %

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