

piątek, 14 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
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2568.5000 kcal
Białko	: 134.0000 g
Tłuszcz	: 63.8490 g
Węglowodany przyswajalne	: 367.8100 g
Sód	: 2210.6000 mg
Sól	: 4.9700 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.7360 g
Glukoza	: 6.0392 g
Fruktoza	: 6.3336 g
Sacharoza	: 47.1670 g
Laktoza	: 4.7980 g
Skrobia	: 203.2900 g
Błonnik pokarmowy	: 75.7020 g
Udział Energii z białka	: 20.7600 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.2570 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.9830 %

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

sobota, 15 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pietruszkowy (pietruszka, śmietana, mąka) mleko, gluten	30 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2297.0000 kcal
Białko	: 99.0780 g
Tłuszcz	: 59.2680 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.6700 g
Sód	: 2643.6000 mg
Sól	: 6.6508 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.5200 g
Glukoza	: 5.3648 g
Fruktoza	: 9.9741 g
Sacharoza	: 43.2840 g
Laktoza	: 10.8700 g
Skrobia	: 228.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.4410 g
Udział Energii z białka	: 18.3440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.6900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.9660 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 16 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pastą jajeczną (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 ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2187.2000 kcal
Białko	:	107.5800 g
Tłuszcz	:	52.7230 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.5000 g
Sód	:	2104.4000 mg
Sól	:	4.9274 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.6520 g
Glukoza	:	4.8797 g
Fruktoza	:	5.2424 g
Sacharoza	:	56.0050 g
Laktoza	:	5.7140 g
Skrobia	:	210.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9300 g
Udział Energii z białka	:	20.9010 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.0480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.0520 %

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

poniedziałek, 17 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2311.3000 kcal
Białko	:	88.4840 g
Tłuszcz	:	65.4440 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.3300 g
Sód	:	2222.6000 mg
Sól	:	5.2813 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.8270 g
Glukoza	:	4.6749 g
Fruktoza	:	4.5469 g
Sacharoza	:	51.3300 g
Laktoza	:	13.1600 g
Skrobia	:	206.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	30.9940 g
Udział Energii z białka	:	16.8840 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.0180 %

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

wtorek, 18 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z rukolą, roszonką (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, boczek, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
twaróg z koperkiem zielonym 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2035.7000 kcal
Białko	: 73.5410 g
Tłuszcz	: 72.8550 g
Węglowodany przyswajalne	: 258.7700 g
Sód	: 2139.0000 mg
Sól	: 5.2990 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.3070 g
Glukoza	: 3.5393 g
Fruktoza	: 3.7427 g
Sacharoza	: 42.8430 g
Laktoza	: 6.1000 g
Skrobia	: 193.7900 g
Błonnik pokarmowy	: 26.2840 g
Udział Energii z białka	: 14.8200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.0330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.1470 %

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

środa, 19 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 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
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

Energia	: 2201.6000 kcal
Białko	: 86.4650 g
Tłuszcz	: 69.4570 g
Węglowodany przyswajalne	: 257.4600 g
Sód	: 2400.6000 mg
Sól	: 5.4135 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.4560 g
Glukoza	: 4.3501 g
Fruktoza	: 6.0924 g
Sacharoza	: 34.0720 g
Laktoza	: 10.5000 g
Skrobia	: 192.3300 g
Błonnik pokarmowy	: 27.6190 g
Udział Energii z białka	: 17.2860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.2430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.4710 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 20 czerwiec 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2690.9000 kcal
Białko	: 112.5600 g
Tłuszcz	: 61.1950 g
Węglowodany przyswajalne	: 368.8100 g
Sód	: 2567.1000 mg
Sól	: 6.2164 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.3160 g
Glukoza	: 5.6873 g
Fruktoza	: 5.9905 g
Sacharoza	: 82.2510 g
Laktoza	: 13.3700 g
Skrobia	: 252.6100 g
Błonnik pokarmowy	: 29.4780 g
Udział Energii z białka	: 18.1820 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.2420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.5770 %

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