

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, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe bez sosu - duszone (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 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	: 2452.9000 kcal
Białko	: 123.6900 g
Tłuszcz	: 61.7730 g
Węglowodany przyswajalne	: 353.9700 g
Sód	: 2124.9000 mg
Sól	: 4.7549 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.9560 g
Glukoza	: 6.2629 g
Fruktoza	: 6.5310 g
Sacharoza	: 47.3170 g
Laktoza	: 4.4380 g
Skrobia	: 189.5000 g
Błonnik pokarmowy	: 75.4860 g
Udział Energii z białka	: 20.0580 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.5400 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.4020 %

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) 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) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2367.0000 kcal
Białko	: 99.0450 g
Tłuszcz	: 66.9650 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.8400 g
Sód	: 2687.6000 mg
Sól	: 6.7609 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.4610 g
Glukoza	: 5.4393 g
Fruktoza	: 10.0400 g
Sacharoza	: 43.6080 g
Laktoza	: 10.5100 g
Skrobia	: 228.2300 g
Błonnik pokarmowy	: 29.5280 g
Udział Energii z białka	: 17.7640 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.2120 %

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

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
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 ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	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
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	:	2195.8000 kcal
Białko	:	107.5500 g
Tłuszcz	:	51.6980 g
Węglowodany przyswajalne	:	292.5600 g
Sód	:	2072.7000 mg
Sól	:	4.8474 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1370 g
Glukoza	:	5.3588 g
Fruktoza	:	6.0039 g
Sacharoza	:	56.4920 g
Laktoza	:	5.5340 g
Skrobia	:	212.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6700 g
Udział Energii z białka	:	20.8270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.5240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6500 %

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	:	2218.5000 kcal
Białko	:	83.9580 g
Tłuszcz	:	59.7820 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.4900 g
Sód	:	2212.7000 mg
Sól	:	5.2565 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4130 g
Glukoza	:	3.2194 g
Fruktoza	:	3.2527 g
Sacharoza	:	50.7330 g
Laktoza	:	13.1600 g
Skrobia	:	206.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1600 g
Udział Energii z białka	:	16.6930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.7440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.5630 %

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) 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	
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	:	2019.6000 kcal
Białko	:	72.8290 g
Tłuszcz	:	71.8400 g
Węglowodany przyswajalne	:	257.6600 g
Sód	:	2118.2000 mg
Sól	:	5.2462 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.7520 g
Glukoza	:	3.1184 g
Fruktoza	:	3.1643 g
Sacharoza	:	42.9300 g
Laktoza	:	5.9200 g
Skrobia	:	193.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1530 g
Udział Energii z białka	:	14.7990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3560 %

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 ogórkowa z ryżem (ogórek kiszony, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) gluten, dwutlenek siarki, 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
kielbasa-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	:	2187.9000 kcal
Białko	:	84.5370 g
Tłuszcz	:	66.5550 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.6100 g
Sód	:	2795.6000 mg
Sól	:	6.4009 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0850 g
Glukoza	:	4.3637 g
Fruktoza	:	6.0947 g
Sacharoza	:	34.0710 g
Laktoza	:	10.1400 g
Skrobia	:	196.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3060 g
Udział Energii z białka	:	17.0130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.8500 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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) 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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2771.0000 kcal
Białko	:	112.6600 g
Tłuszcz	:	69.7180 g
Węglowodany przyswajalne	:	369.4600 g
Sód	:	2615.7000 mg
Sól	:	6.3377 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.3500 g
Glukoza	:	5.9110 g
Fruktoza	:	6.1879 g
Sacharoza	:	82.7610 g
Laktoza	:	13.0100 g
Skrobia	:	252.6300 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7150 g
Udział Energii z białka	:	17.6310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.5490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.8200 %

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