

piątek, 21 czerwiec 2024

sobota, 22 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 fasolowa z ziemniakami (fasola "jas", marchew, pietruszka, sele, mąka, boczek, słonina wędzona) 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 | : | 2564.8000 kcal |
| Białko | : | 95.3350 g |
| Tłuszcz | : | 84.0400 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 303.7600 g |
| Sód | : | 2189.1000 mg |
| Sól | : | 5.1626 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 38.2250 g |
| Glukoza | : | 6.2749 g |
| Fruktoza | : | 5.7066 g |
| Sacharoza | : | 51.4480 g |
| Laktoza | : | 6.9510 g |
| Skrobia | : | 223.1600 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 31.6090 g |
| Udział Energii z białka | : | 16.2080 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 32.1480 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 51.6430 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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 |
| kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| ser topiony 1/3 mleko | 33 gram |
| ogórek zielony | 50 g |
| 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 kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej) 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 |
| pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten) | 50g |
| pomidor | 80 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2452.2000 kcal |
| Białko | : | 125.2100 g |
| Tłuszcz | : | 71.8780 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 354.1000 g |
| Sód | : | 2679.4000 mg |
| Sól | : | 6.1584 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 29.1770 g |
| Glukoza | : | 6.3337 g |
| Fruktoza | : | 11.3720 g |
| Sacharoza | : | 36.7920 g |
| Laktoza | : | 10.4300 g |
| Skrobia | : | 188.9700 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 79.5530 g |
| Udział Energii z białka | : | 19.5330 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 25.2290 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 55.2390 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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 |
| kiełbasa 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 |
| kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten | |
| sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko | |
| 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 |
| papryka świeża | 60 gram |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2541.3000 kcal |
| Białko | : | 102.5900 g |
| Tłuszcz | : | 98.0810 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 280.1600 g |
| Sód | : | 2415.6000 mg |
| Sól | : | 5.6278 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 29.7120 g |
| Glukoza | : | 2.6290 g |
| Fruktoza | : | 2.7047 g |
| Sacharoza | : | 40.9180 g |
| Laktoza | : | 4.1000 g |
| Skrobia | : | 220.1700 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 27.5760 g |
| Udział Energii z białka | : | 17.0010 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 36.5710 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 46.4280 % |

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 | |
| kiełbasa 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 z groszkiem- duszona (marchew, grosz, kon., 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 |
| kiełbasa 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 | : | 2329.0000 kcal |
| Białko | : | 95.6140 g |
| Tłuszcz | : | 67.2920 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 282.2500 g |
| Sód | : | 2567.2000 mg |
| Sól | : | 6.3074 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 36.1710 g |
| Glukoza | : | 7.6877 g |
| Fruktoza | : | 6.7255 g |
| Sacharoza | : | 44.9380 g |
| Laktoza | : | 10.3300 g |
| Skrobia | : | 204.0700 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 29.8810 g |
| Udział Energii z białka | : | 18.0650 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 28.6070 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.3280 % |

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 |
| kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja | 45 g |
| pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki | 60 g |
| ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca | 50 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 | : | 2032.4000 kcal |
| Białko | : | 84.8770 g |
| Tłuszcz | : | 56.2530 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 263.1800 g |
| Sód | : | 2276.5000 mg |
| Sól | : | 5.6289 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 23.9810 g |
| Glukoza | : | 2.9977 g |
| Fruktoza | : | 2.8027 g |
| Sacharoza | : | 52.8700 g |
| Laktoza | : | 5.5780 g |
| Skrobia | : | 190.4200 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 28.6710 g |
| Udział Energii z białka | : | 17.8830 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 26.6670 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 55.4500 % |

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

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 młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała, koper, olej) | |
| 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 |
| papryka świeża | 60 gram |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2150.8000 kcal |
| Białko | : | 94.2830 g |
| Tłuszcz | : | 64.9270 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 265.7900 g |
| Sód | : | 2083.2000 mg |
| Sól | : | 4.6398 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 29.7170 g |
| Glukoza | : | 7.1588 g |
| Fruktoza | : | 7.0064 g |
| Sacharoza | : | 45.0770 g |
| Laktoza | : | 14.7200 g |
| Skrobia | : | 182.9800 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 26.9310 g |
| Udział Energii z białka | : | 18.6270 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 28.8620 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 52.5110 % |

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 |
| ogórek zielony | 35 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa jarzynowa lc (marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) seler | 450 ml |
| jajko gotowane (jaja) jaja | 55 g |
| sos musztardowy mleko, gluten, gorczyca | |
| 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 |
| 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 | : | 1982.9000 kcal |
| Białko | : | 67.8610 g |
| Tłuszcz | : | 58.1280 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 264.3900 g |
| Sód | : | 2512.7000 mg |
| Sól | : | 5.9160 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 33.0910 g |
| Glukoza | : | 7.3627 g |
| Fruktoza | : | 9.5904 g |
| Sacharoza | : | 60.6340 g |
| Laktoza | : | 2.9600 g |
| Skrobia | : | 177.6500 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 26.7180 g |
| Udział Energii z białka | : | 14.6550 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 28.2450 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 57.0990 % |

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