

sobota, 24 luty 2024

niedziela, 25 luty 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek kons gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2017.0000 kcal
Białko	:	83.2350 g
Tłuszcz	:	72.0990 g
Węglowodany przyswajalne	:	247.6700 g
Sód	:	2398.0000 mg
Sól	:	5.7128 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4170 g
Glukoza	:	4.1579 g
Fruktoza	:	8.5607 g
Sacharoza	:	46.6120 g
Laktoza	:	2.5600 g
Skrobia	:	176.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	23.4200 g
Udział Energii z białka	:	16.8790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8970 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2240 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z anansem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)	
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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2381.6000 kcal
Białko	:	87.1200 g
Tłuszcz	:	75.2230 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.2500 g
Sód	:	2379.9000 mg
Sól	:	5.0282 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6790 g
Glukoza	:	3.2481 g
Fruktoza	:	3.2905 g
Sacharoza	:	71.6990 g
Laktoza	:	8.1800 g
Skrobia	:	188.4000 g
Błonnik pokarmowy	:	31.3370 g
Udział Energii z białka	:	16.0850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.6660 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 26 luty 2024

wtorek, 27 luty 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
jajko gotowane jaja	55 g
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler,ryż) seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2553.4000 kcal
Białko	: 93.4210 g
Tłuszcz	: 106.1800 g
Węglowodany przyswajalne	: 292.2000 g
Sód	: 2396.1000 mg
Sól	: 5.8299 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.4590 g
Glukoza	: 6.9579 g
Fruktoza	: 6.4162 g
Sacharoza	: 46.5570 g
Laktoza	: 9.7943 g
Skrobia	: 216.4100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3270 g
Udział Energii z białka	: 14.9590 %
Udział Energii z tłuszczów	: 38.2540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.7870 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2178.6000 kcal
Białko	: 91.6880 g
Tłuszcz	: 60.9670 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.1700 g
Sód	: 2214.7000 mg
Sól	: 5.0778 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.6970 g
Glukoza	: 8.0323 g
Fruktoza	: 7.3543 g
Sacharoza	: 53.9660 g
Laktoza	: 5.2600 g
Skrobia	: 200.6500 g
Błonnik pokarmowy	: 27.2270 g
Udział Energii z białka	: 17.9070 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.7900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.3030 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 28 luty 2024

czwartek, 29 luty 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka ze słoniną i cebulką- gotowane jaja	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
pomarańcza	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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2654.8000 kcal
Białko	: 77.1220 g
Tłuszcz	: 75.5150 g
Węglowodany przyswajalne	: 381.1600 g
Sód	: 5539.6000 mg
Sól	: 4.3995 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9580 g
Glukoza	: 5.6831 g
Fruktoza	: 5.7648 g
Sacharoza	: 51.3350 g
Laktoza	: 14.7800 g
Skrobia	: 291.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 34.0820 g
Udział Energii z białka	: 12.2770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.6760 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
sałatka z fasolki szparagowej(kolacja) (fasolka szparagowa,cebula,olej)	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2408.6000 kcal
Białko	: 99.9950 g
Tłuszcz	: 75.7830 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.3900 g
Sód	: 2405.1000 mg
Sól	: 4.7520 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.7070 g
Glukoza	: 4.8715 g
Fruktoza	: 7.2116 g
Sacharoza	: 57.8000 g
Laktoza	: 8.2520 g
Skrobia	: 211.8300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.8020 g
Udział Energii z białka	: 17.5460 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.9200 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.5340 %

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