

piątek, 26 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 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

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 marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	
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)	120 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
--------------------	-------

Energia	: 2241.2000 kcal
Białko	: 97.6280 g
Tłuszcz	: 63.6650 g
Węglowodany przyswajalne	: 304.0700 g
Sód	: 2493.8000 mg
Sól	: 6.2402 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.2850 g
Glukoza	: 7.2244 g
Fruktoza	: 13.7010 g
Sacharoza	: 37.3590 g
Laktoza	: 10.3300 g
Skrobia	: 225.9600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.9340 g
Udział Energii z białka	: 17.9150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.2860 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.7990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 27 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram mleko
pomidor	60 gram

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
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 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
------------	---------

Energia	: 2272.4000 kcal
Białko	: 80.8660 g
Tłuszcz	: 80.1380 g
Węglowodany przyswajalne	: 290.8300 g
Sód	: 2748.0000 mg
Sól	: 6.8739 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.3310 g
Glukoza	: 4.5134 g
Fruktoza	: 5.5511 g
Sacharoza	: 55.3960 g
Laktoza	: 4.3500 g
Skrobia	: 212.7200 g
Błonnik pokarmowy	: 32.0690 g
Udział Energii z białka	: 14.6490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.6640 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.6860 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 28 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 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
miód porcjowy (miód)	1 szt	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron)	450 ml	jaja, gluten, seler
bitki drobiowe w sosie (mięso drobiowe,mleko,mąka)	g	mleko, gluten
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kiełbasa 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	
---------------	-------	--

Energia	:	2237.1000 kcal
Białko	:	94.7550 g
Tłuszcz	:	71.0160 g
Węglowodany przyswajalne	:	292.3900 g
Sód	:	2403.5000 mg
Sól	:	5.8082 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.6730 g
Glukoza	:	2.3735 g
Fruktoza	:	2.1738 g
Sacharoza	:	41.5140 g
Laktoza	:	5.4580 g
Skrobia	:	216.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9040 g
Udział Energii z białka	:	17.3250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4600 %

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

poniedziałek, 29 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 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	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,ś mietana,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bulka pszenna)	90 g	jaja, gluten
sos pomidorowy		mleko, 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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g	
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

deser owsianka	100 g	
----------------	-------	--

(płatkim owsiane,jojurt naturalny,
owoce)

Energia	:	2720.3000 kcal
Białko	:	133.1800 g
Tłuszcz	:	88.7120 g
Węglowodany przyswajalne	:	388.3500 g
Sód	:	2661.9000 mg
Sól	:	6.2351 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.6960 g
Glukoza	:	3.7968 g
Fruktoza	:	4.2848 g
Sacharoza	:	47.6600 g
Laktoza	:	13.7220 g
Skrobia	:	218.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	76.2480 g
Udział Energii z białka	:	18.4690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.8520 %

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

wtorek, 30 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek)	60 g jaja, mleko
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
jogurt naturalny	150 g mleko

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna)	450 ml mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sos potrawkowy (marchew, pietruszka, seler, cebula, śmietana, mąka)	50 g mleko, gluten, seler
brokuły z wody (brokuł)	120 g
ryz gotowany	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	120 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	:	2382.5000 kcal
Białko	:	91.1230 g
Tłuszcz	:	86.4790 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.1400 g
Sód	:	2395.6000 mg
Sól	:	4.8965 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7510 g
Glukoza	:	8.0891 g
Fruktoza	:	8.0452 g
Sacharoza	:	62.4770 g
Laktoza	:	5.4600 g
Skrobia	:	205.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6440 g
Udział Energii z białka	:	15.6610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.4420 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8970 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 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	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml	jaja, mleko, gluten, seler
kluski na parze z marmoladą (mąka,jaja,margaryna,drożdże,cukier,powidła)		jaja, mleko, gluten
mus truskawkowy na gorąco		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	20 g	
pasta twarogowa z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna)	60 g	mleko, seler
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2618.5000 kcal
Białko	:	83.3310 g
Tłuszcz	:	78.1680 g
Węglowodany przyswajalne	:	381.6000 g
Sód	:	2148.5000 mg
Sól	:	5.3755 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.3870 g
Glukoza	:	16.7630 g
Fruktoza	:	15.9940 g
Sacharoza	:	65.7570 g
Laktoza	:	13.6300 g
Skrobia	:	257.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9530 g
Udział Energii z białka	:	13.0040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4460 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.5500 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 1 luty 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
pomidor	60 gram

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszkaseler)	450 ml gluten, seler
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g mleko, gluten
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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler)	80 g seler

Posiłek nocy

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

Energia	: 2144.6000 kcal
Białko	: 92.8360 g
Tłuszcz	: 72.7780 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.4500 g
Sód	: 2426.4000 mg
Sól	: 5.9165 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.3010 g
Glukoza	: 5.3033 g
Fruktoza	: 7.0471 g
Sacharoza	: 38.5760 g
Laktoza	: 10.1000 g
Skrobia	: 197.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3770 g
Udział Energii z białka	: 17.7830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.3680 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8490 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler