

piątek, 5 lipiec 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
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
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper,marchew,pietruszka,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ziemniaki z koperkiem (kefir)	
kefir 1szt mleko	
jabłko (jabłko)	180 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
<hr/>	
Energia	: 2749.0000 kcal
Białko	: 114.9700 g
Tłuszcz	: 81.4290 g
Węglowodany przyswajalne	: 390.8000 g
Sód	: 2514.0000 mg
Sól	: 5.3587 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.5000 g
Glukoza	: 5.6661 g
Fruktoza	: 10.1700 g
Sacharoza	: 51.4460 g
Laktoza	: 12.9610 g
Skrobia	: 210.7100 g
Błonnik pokarmowy	: 80.6210 g
Udział Energii z białka	: 16.6870 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.5920 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.7210 %

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

sobota, 6 lipiec 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2111.7000 kcal
Białko	: 82.5110 g
Tłuszcz	: 59.4670 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.1200 g
Sód	: 1973.0000 mg
Sól	: 4.7392 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.4730 g
Glukoza	: 4.7320 g
Fruktoza	: 4.9364 g
Sacharoza	: 43.4540 g
Laktoza	: 5.5180 g
Skrobia	: 199.1100 g
Błonnik pokarmowy	: 23.0240 g
Udział Energii z białka	: 17.1030 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.7350 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.1620 %

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

niedziela, 7 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna (śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew oprószana (marchew, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2117.0000 kcal
Białko	:	98.1990 g
Tłuszcz	:	43.3570 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.9400 g
Sód	:	2428.6000 mg
Sól	:	5.8571 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.8590 g
Glukoza	:	6.4523 g
Fruktoza	:	6.5456 g
Sacharoza	:	58.0360 g
Laktoza	:	2.8300 g
Skrobia	:	219.1600 g
Błonnik pokarmowy	:	29.0800 g
Udział Energii z białka	:	19.8100 %
Udział Energii z tłuszczów	:	19.6800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.5090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 8 lipiec 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 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 z koperkiem zielonym 80g (twaróg) mleko	80 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2312.5000 kcal
Białko	:	94.5020 g
Tłuszcz	:	75.9260 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.9100 g
Sód	:	2284.9000 mg
Sól	:	5.4050 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5720 g
Glukoza	:	8.0046 g
Fruktoza	:	8.3532 g
Sacharoza	:	44.3730 g
Laktoza	:	13.1400 g
Skrobia	:	203.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6360 g
Udział Energii z białka	:	16.9890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 9 lipiec 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 topiony 1/3 mleko	33 gram
cukinia pieczona (śn.)	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2321.6000 kcal
Białko	:	92.7870 g
Tłuszcz	:	69.1300 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.1500 g
Sód	:	2380.6000 mg
Sól	:	5.7495 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.3300 g
Glukoza	:	6.3956 g
Fruktoza	:	11.3010 g
Sacharoza	:	34.3590 g
Laktoza	:	10.4300 g
Skrobia	:	230.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	25.7380 g
Udział Energii z białka	:	16.9170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.3590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7240 %

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

środa, 10 lipiec 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2383.1000 kcal
Białko	:	95.4320 g
Tłuszcz	:	70.2080 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.1200 g
Sód	:	2480.9000 mg
Sól	:	6.0390 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.1370 g
Glukoza	:	4.6265 g
Fruktoza	:	4.5393 g
Sacharoza	:	56.5540 g
Laktoza	:	12.8400 g
Skrobia	:	203.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.2590 g
Udział Energii z białka	:	17.5260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0100 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4640 %

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

czwartek, 11 lipiec 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2241.1000 kcal
Białko	: 102.2600 g
Tłuszcz	: 72.6320 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.0800 g
Sód	: 2273.9000 mg
Sól	: 5.2464 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.8180 g
Glukoza	: 3.7086 g
Fruktoza	: 3.6435 g
Sacharoza	: 32.5820 g
Laktoza	: 10.2210 g
Skrobia	: 204.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.5270 g
Udział Energii z białka	: 19.3390 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.9060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.7550 %

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