

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) 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
---	-------

Energia	: 2540.8000 kcal
Białko	: 114.6600 g
Tłuszcz	: 58.6290 g
Węglowodany przyswajalne	: 390.3600 g
Sód	: 2486.1000 mg
Sól	: 5.2888 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.8620 g
Glukoza	: 5.6661 g
Fruktoza	: 10.1700 g
Sacharoza	: 51.4460 g
Laktoza	: 12.5210 g
Skrobia	: 210.7100 g
Błonnik pokarmowy	: 80.6210 g
Udział Energii z białka	: 18.0020 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.7110 %
Udział Energii z węglowodanów	: 61.2870 %

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, 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	: 1998.9000 kcal
Białko	: 65.7560 g
Tłuszcz	: 54.0370 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.6700 g
Sód	: 1877.8000 mg
Sól	: 4.4505 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.2960 g
Glukoza	: 5.0303 g
Fruktoza	: 5.1996 g
Sacharoza	: 43.7870 g
Laktoza	: 5.1580 g
Skrobia	: 199.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 23.3230 g
Udział Energii z białka	: 14.4830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.7800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.7370 %

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, gorczyca	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	:	2207.0000 kcal
Białko	:	98.3280 g
Tłuszcz	:	52.8720 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.7000 g
Sód	:	2460.1000 mg
Sól	:	5.9352 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.8800 g
Glukoza	:	6.6014 g
Fruktoza	:	6.6771 g
Sacharoza	:	58.4420 g
Laktoza	:	2.8300 g
Skrobia	:	219.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2410 g
Udział Energii z białka	:	18.9830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.9660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.0510 %

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

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) 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	:	2251.8000 kcal
Białko	:	94.3750 g
Tłuszcz	:	69.1610 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.0100 g
Sód	:	2281.8000 mg
Sól	:	5.3970 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1720 g
Glukoza	:	8.1537 g
Fruktoza	:	8.4848 g
Sacharoza	:	44.5390 g
Laktoza	:	12.7800 g
Skrobia	:	203.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7850 g
Udział Energii z białka	:	17.4450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.7910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 9 lipiec 2024

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
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,pietruszką,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) 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	:	2261.2000 kcal
Białko	:	91.1730 g
Tłuszcz	:	67.1200 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.8600 g
Sód	:	2354.6000 mg
Sól	:	5.6843 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2250 g
Glukoza	:	6.3338 g
Fruktoza	:	11.2440 g
Sacharoza	:	33.7220 g
Laktoza	:	10.0700 g
Skrobia	:	223.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	24.4170 g
Udział Energii z białka	:	17.0720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.2780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.6500 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
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,pietruszką,seler,ziemniaki,olej słonecz.) 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	:	2367.4000 kcal
Białko	:	95.3050 g
Tłuszcz	:	68.4440 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.2200 g
Sód	:	2477.7000 mg
Sól	:	6.0310 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0710 g
Glukoza	:	4.7756 g
Fruktoza	:	4.6709 g
Sacharoza	:	56.7200 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	203.9600 g
Błonnik pokarmowy	:	26.4080 g
Udział Energii z białka	:	17.6320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.8770 %

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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2212.3000 kcal
Białko	:	104.1700 g
Tłuszcz	:	63.5120 g
Węglowodany przyswajalne	:	257.6500 g
Sód	:	2234.0000 mg
Sól	:	5.0573 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.3960 g
Glukoza	:	2.3277 g
Fruktoza	:	2.4151 g
Sacharoza	:	32.0160 g
Laktoza	:	10.1680 g
Skrobia	:	202.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	22.6600 g
Udział Energii z białka	:	20.6390 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0480 %

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