

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kielbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, 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) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2471.1000 kcal
Białko	:	77.4530 g
Tłuszcz	:	85.5390 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.9100 g
Sód	:	2529.5000 mg
Sól	:	5.6456 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	42.9400 g
Glukoza	:	6.3361 g
Fruktoza	:	10.7160 g
Sacharoza	:	50.7010 g
Laktoza	:	12.7210 g
Skrobia	:	206.4700 g
Błonnik pokarmowy	:	30.6680 g
Udział Energii z białka	:	13.6890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.0150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2970 %

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
ogórek zielony	35 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	:	2014.8000 kcal
Białko	:	80.8080 g
Tłuszcz	:	59.1650 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.4000 g
Sód	:	1881.9000 mg
Sól	:	4.5116 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.4310 g
Glukoza	:	2.6067 g
Fruktoza	:	2.8010 g
Sacharoza	:	40.2410 g
Laktoza	:	5.5180 g
Skrobia	:	185.7600 g
Błonnik pokarmowy	:	22.7910 g
Udział Energii z białka	:	17.6310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3240 %

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka, mąka, śmietana) mleko, gluten	100 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2082.5000 kcal
Białko	:	96.3540 g
Tłuszcz	:	52.3540 g
Węglowodany przyswajalne	:	273.3500 g
Sód	:	2226.9000 mg
Sól	:	5.3532 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.8000 g
Glukoza	:	5.3247 g
Fruktoza	:	5.8660 g
Sacharoza	:	55.7630 g
Laktoza	:	2.8300 g
Skrobia	:	196.9000 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9400 g
Udział Energii z białka	:	19.7650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.1640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.0710 %

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 (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
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka, bułka tarta, mąka, jaja, olej) jaja, gluten	100 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	:	2517.9000 kcal
Białko	:	95.3120 g
Tłuszcz	:	94.7640 g
Węglowodany przyswajalne	:	298.4700 g
Sód	:	2296.8000 mg
Sól	:	5.4345 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.9830 g
Glukoza	:	8.1537 g
Fruktoza	:	8.4848 g
Sacharoza	:	44.3290 g
Laktoza	:	12.7800 g
Skrobia	:	211.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7750 g
Udział Energii z białka	:	15.7020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.1270 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.1710 %

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 pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
łazanki z kapustą i kielbasą-p jaja, gluten, soja	
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	: 2306.3000 kcal
Białko	: 87.9770 g
Tłuszcz	: 76.8790 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.9800 g
Sód	: 2849.4000 mg
Sól	: 7.0998 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.0570 g
Glukoza	: 7.3375 g
Fruktoza	: 11.7630 g
Sacharoza	: 34.1490 g
Laktoza	: 10.4300 g
Skrobia	: 212.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.2000 g
Udział Energii z białka	: 16.1740 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.8010 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.0240 %

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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,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	: 2289.2000 kcal
Białko	: 89.2880 g
Tłuszcz	: 63.7380 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.3200 g
Sód	: 2087.2000 mg
Sól	: 4.9548 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.4270 g
Glukoza	: 3.2816 g
Fruktoza	: 3.2560 g
Sacharoza	: 54.8460 g
Laktoza	: 12.8000 g
Skrobia	: 202.9600 g
Błonnik pokarmowy	: 32.3210 g
Udział Energii z białka	: 17.2360 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.6840 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0790 %

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
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2686.1000 kcal
Białko	: 102.1400 g
Tłuszcz	: 111.6000 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.1900 g
Sód	: 2384.8000 mg
Sól	: 5.5225 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.6230 g
Glukoza	: 5.6145 g
Fruktoza	: 5.2065 g
Sacharoza	: 32.5010 g
Laktoza	: 10.1730 g
Skrobia	: 222.2900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.1090 g
Udział Energii z białka	: 15.9740 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.2690 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.7570 %

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