

piątek, 31 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2140.9000 kcal
Białko	: 74.0850 g
Tłuszcz	: 67.1210 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.6700 g
Sód	: 1922.3000 mg
Sól	: 4.1332 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.9860 g
Glukoza	: 2.7051 g
Fruktoza	: 2.8185 g
Sacharoza	: 46.2320 g
Laktoza	: 5.7680 g
Skrobia	: 212.0600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.6540 g
Udział Energii z białka	: 14.6770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.9180 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.4050 %

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

sobota, 1 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2364.5000 kcal
Białko	: 99.2230 g
Tłuszcz	: 59.1410 g
Węglowodany przyswajalne	: 304.6600 g
Sód	: 2462.1000 mg
Sól	: 6.0542 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.5870 g
Glukoza	: 6.6226 g
Fruktoza	: 11.0560 g
Sacharoza	: 45.2080 g
Laktoza	: 2.6300 g
Skrobia	: 229.9300 g
Błonnik pokarmowy	: 31.5520 g
Udział Energii z białka	: 18.4790 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.7820 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.7390 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 2 czerwiec 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	100 g
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2301.4000 kcal
Białko	: 91.5800 g
Tłuszcz	: 67.6580 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.5500 g
Sód	: 2426.0000 mg
Sól	: 5.7114 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.4680 g
Glukoza	: 2.9023 g
Fruktoza	: 4.7201 g
Sacharoza	: 56.6250 g
Laktoza	: 5.7000 g
Skrobia	: 219.8600 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4440 g
Udział Energii z białka	: 16.8540 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.0160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.1290 %

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

poniedziałek, 3 czerwiec 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 bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz z wątróbki drobiowej- duszony (wątroba drobiowa, mąka, śmietana) mleko, gluten	
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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2269.1000 kcal
Białko	: 101.1800 g
Tłuszcz	: 67.4980 g
Węglowodany przyswajalne	: 290.3400 g
Sód	: 2225.9000 mg
Sól	: 5.2790 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.8850 g
Glukoza	: 5.1584 g
Fruktoza	: 5.5590 g
Sacharoza	: 46.8620 g
Laktoza	: 12.8000 g
Skrobia	: 199.7900 g
Błonnik pokarmowy	: 23.5490 g
Udział Energii z białka	: 18.6200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.9480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.4310 %

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

wtorek, 4 czerwiec 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
ćwikła - gotowana (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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2705.3000 kcal
Białko	: 104.4800 g
Tłuszcz	: 77.7290 g
Węglowodany przyswajalne	: 363.7500 g
Sód	: 2770.9000 mg
Sól	: 6.8132 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.9060 g
Glukoza	: 1.6242 g
Fruktoza	: 1.5553 g
Sacharoza	: 82.4860 g
Laktoza	: 16.2000 g
Skrobia	: 250.7500 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7390 g
Udział Energii z białka	: 16.2450 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.1940 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.5600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 5 czerwiec 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2285.9000 kcal
Białko	: 112.0400 g
Tłuszcz	: 49.1910 g
Węglowodany przyswajalne	: 312.2300 g
Sód	: 2125.8000 mg
Sól	: 4.9527 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.4120 g
Glukoza	: 7.4976 g
Fruktoza	: 6.8660 g
Sacharoza	: 55.6490 g
Laktoza	: 5.1000 g
Skrobia	: 201.7900 g
Błonnik pokarmowy	: 44.7640 g
Udział Energii z białka	: 20.9440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.6900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.3660 %

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

czwartek, 6 czerwiec 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2879.8000 kcal
Białko	:	152.8800 g
Tłuszcz	:	83.4060 g
Węglowodany przyswajalne	:	399.2000 g
Sód	:	2441.1000 mg
Sól	:	5.6402 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1320 g
Glukoza	:	6.9671 g
Fruktoza	:	11.5910 g
Sacharoza	:	36.0670 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	233.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	80.2730 g
Udział Energii z białka	:	20.6670 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.3690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.9640 %

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