

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	: 2142.4000 kcal
Białko	: 73.9970 g
Tłuszcz	: 67.1390 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.9000 g
Sód	: 1906.1000 mg
Sól	: 4.0919 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.9900 g
Glukoza	: 2.7796 g
Fruktoza	: 2.8843 g
Sacharoza	: 46.3150 g
Laktoza	: 5.7680 g
Skrobia	: 212.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 24.7290 g
Udział Energii z białka	: 14.6540 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.9160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.4300 %

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
kielbasa-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.) gluten, seler	450 ml
udko gotowane	
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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2504.5000 kcal
Białko	: 113.2500 g
Tłuszcz	: 77.3920 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.8400 g
Sód	: 2506.3000 mg
Sól	: 6.1642 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.6770 g
Glukoza	: 5.2417 g
Fruktoza	: 9.8276 g
Sacharoza	: 44.8540 g
Laktoza	: 2.2700 g
Skrobia	: 215.9700 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3640 g
Udział Energii z białka	: 19.7220 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.3250 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9530 %

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

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
kiełbasa-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
pień 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	:	2302.9000 kcal
Białko	:	91.4940 g
Tłuszcz	:	67.6760 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.7900 g
Sód	:	2409.8000 mg
Sól	:	5.6701 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4730 g
Glukoza	:	2.9768 g
Fruktoza	:	4.7859 g
Sacharoza	:	56.7090 g
Laktoza	:	5.7000 g
Skrobia	:	219.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.5190 g
Udział Energii z białka	:	16.8330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1540 %

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) seler	450 ml
kurczak gotowany	
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
kiełbasa 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	:	2185.8000 kcal
Białko	:	103.5700 g
Tłuszcz	:	65.5950 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.5600 g
Sód	:	2175.9000 mg
Sól	:	5.1540 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5260 g
Glukoza	:	4.7984 g
Fruktoza	:	5.2390 g
Sacharoza	:	45.8420 g
Laktoza	:	11.9000 g
Skrobia	:	184.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	21.7090 g
Udział Energii z białka	:	19.7760 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.0430 %

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,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2689.6000 kcal
Białko	: 104.3500 g
Tłuszcz	: 75.9640 g
Węglowodany przyswajalne	: 363.8400 g
Sód	: 2767.7000 mg
Sól	: 6.8052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.8400 g
Glukoza	: 1.7733 g
Fruktoza	: 1.6869 g
Sacharoza	: 82.6530 g
Laktoza	: 15.8400 g
Skrobia	: 250.7600 g
Błonnik pokarmowy	: 27.8880 g
Udział Energii z białka	: 16.3270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.7430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.9300 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) 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,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2223.7000 kcal
Białko	: 111.7000 g
Tłuszcz	: 42.4090 g
Węglowodany przyswajalne	: 312.0900 g
Sód	: 2105.9000 mg
Sól	: 4.9021 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.0070 g
Glukoza	: 7.5721 g
Fruktoza	: 6.9318 g
Sacharoza	: 55.7320 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 201.8000 g
Błonnik pokarmowy	: 44.8380 g
Udział Energii z białka	: 21.5140 %
Udział Energii z tłuszczów	: 18.3780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.1090 %

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) 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
kielbasa 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	:	2828.4000 kcal
Białko	:	148.4800 g
Tłuszcz	:	81.9140 g
Węglowodany przyswajalne	:	396.0800 g
Sód	:	2430.3000 mg
Sól	:	5.6133 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.5330 g
Glukoza	:	5.8099 g
Fruktoza	:	10.5600 g
Sacharoza	:	35.8040 g
Laktoza	:	9.7800 g
Skrobia	:	232.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	76.7360 g
Udział Energii z białka	:	20.3710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.2870 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3420 %

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