

piątek, 31 maj 2024

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
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	: 2074.1000 kcal
Białko	: 72.1220 g
Tłuszcz	: 66.7640 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.9300 g
Sód	: 1827.8000 mg
Sól	: 3.8969 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.9230 g
Glukoza	: 2.7796 g
Fruktoza	: 2.8843 g
Sacharoza	: 46.0150 g
Laktoza	: 5.7680 g
Skrobia	: 198.6700 g
Błonnik pokarmowy	: 24.2790 g
Udział Energii z białka	: 14.7710 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7660 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.4630 %

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

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
ogórek zielony	35 g
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
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej) dwutlenek siarki	
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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2417.6000 kcal
Białko	: 94.0130 g
Tłuszcz	: 73.6320 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.2600 g
Sód	: 2646.9000 mg
Sól	: 6.5162 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9160 g
Glukoza	: 5.7846 g
Fruktoza	: 10.6020 g
Sacharoza	: 45.9480 g
Laktoza	: 2.6300 g
Skrobia	: 216.5000 g
Błonnik pokarmowy	: 30.2600 g
Udział Energii z białka	: 17.0640 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.0700 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.8660 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane jaja	55 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	: 2167.4000 kcal
Białko	: 88.0590 g
Tłuszcz	: 67.0610 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.5500 g
Sód	: 2272.3000 mg
Sól	: 5.3266 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.3700 g
Glukoza	: 2.9768 g
Fruktoza	: 4.7859 g
Sacharoza	: 55.8990 g
Laktoza	: 5.7000 g
Skrobia	: 192.0300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.0890 g
Udział Energii z białka	: 17.2830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.6150 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.1020 %

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
papryka świeża	40 gram
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	
sałatka z ogórka i marchwi dwutlenek siarki	
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	: 2179.8000 kcal
Białko	: 101.1500 g
Tłuszcz	: 67.4460 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.6300 g
Sód	: 2792.1000 mg
Sól	: 6.7329 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.9190 g
Glukoza	: 7.0722 g
Fruktoza	: 7.4268 g
Sacharoza	: 47.4390 g
Laktoza	: 12.8000 g
Skrobia	: 186.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 26.4310 g
Udział Energii z białka	: 19.4690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.2090 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.3210 %

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

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 (jaja) jaja	50 g
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
klops drobiowo - wieprzowy (smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) 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	:	3016.1000 kcal
Białko	:	105.0000 g
Tłuszcz	:	106.1400 g
Węglowodany przyswajalne	:	376.2300 g
Sód	:	2778.1000 mg
Sól	:	6.8609 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.0940 g
Glukoza	:	1.9224 g
Fruktoza	:	1.8184 g
Sacharoza	:	82.6700 g
Laktoza	:	16.2000 g
Skrobia	:	262.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2780 g
Udział Energii z białka	:	14.5820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.1680 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2500 %

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
ogórek zielony	35 g

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2777.1000 kcal
Białko	:	110.7800 g
Tłuszcz	:	91.7490 g
Węglowodany przyswajalne	:	338.9500 g
Sód	:	2208.7000 mg
Sól	:	5.1598 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.3950 g
Glukoza	:	9.2390 g
Fruktoza	:	7.5879 g
Sacharoza	:	56.2480 g
Laktoza	:	5.0520 g
Skrobia	:	224.5300 g
Błonnik pokarmowy	:	48.0020 g
Udział Energii z białka	:	16.8830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4610 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6560 %

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
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
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	:	2881.4000 kcal
Białko	:	150.2900 g
Tłuszcz	:	83.2820 g
Węglowodany przyswajalne	:	396.5100 g
Sód	:	3197.7000 mg
Sól	:	7.6372 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5170 g
Glukoza	:	5.6741 g
Fruktoza	:	10.3370 g
Sacharoza	:	38.7160 g
Laktoza	:	11.3600 g
Skrobia	:	225.7300 g
Błonnik pokarmowy	:	92.1650 g
Udział Energii z białka	:	20.4700 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0070 %

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