

piątek, 15 listopad 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 |
| kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

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 |
| sos grecki gluten, seler | |
| sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej) | 150 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 |
| pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko | 80 g |
| kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Posiłek nocy

wafel zbożowy 1 szt

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2515.9000 kcal |
| Białko | : 117.0300 g |
| Tłuszcz | : 81.5630 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 275.8200 g |
| Sód | : 2347.0000 mg |
| Sól | : 5.6426 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 33.5620 g |
| Glukoza | : 4.1760 g |
| Fruktoza | : 4.2474 g |
| Sacharoza | : 32.8860 g |
| Laktoza | : 12.7580 g |
| Skrobia | : 213.7200 g |
| Błonnik pokarmowy | : 28.2670 g |
| Udział Energii z białka | : 20.3050 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 31.8400 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 47.8550 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 16 listopad 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| ser żółty 40g (mleko) mleko | 40 gram |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej) | 150 g |
| surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) 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 |
| pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten) | 50g |
| sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca | |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2272.1000 kcal |
| Białko | : 93.6120 g |
| Tłuszcz | : 75.7340 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 278.6500 g |
| Sód | : 2615.3000 mg |
| Sól | : 6.3533 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 33.5410 g |
| Glukoza | : 4.8174 g |
| Fruktoza | : 6.7261 g |
| Sacharoza | : 48.4070 g |
| Laktoza | : 12.6600 g |
| Skrobia | : 198.2200 g |
| Błonnik pokarmowy | : 28.2450 g |
| Udział Energii z białka | : 17.2500 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 31.4010 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 51.3490 % |

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

niedziela, 17 listopad 2024

Śniadanie

| | |
|--|---------|
| herbata (herbata granulowana, woda) | 250 ml |
| pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten | 150 g |
| masło (mleko) | 10 g |
| indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna) | 60 g |
| pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki | 60 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola, roszponka) | |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler | 450 ml |
| bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten | 110 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 |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler | 60 g |
| mix sałat (rukola/rozsponka) soja | |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2440.3000 kcal |
| Białko | : 107.8500 g |
| Tłuszcz | : 66.9020 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 319.0100 g |
| Sód | : 2413.6000 mg |
| Sól | : 5.3377 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 28.1380 g |
| Glukoza | : 4.7841 g |
| Fruktoza | : 5.1223 g |
| Sacharoza | : 63.9750 g |
| Laktoza | : 5.4100 g |
| Skrobia | : 231.9600 g |
| Błonnik pokarmowy | : 27.8490 g |
| Udział Energii z białka | : 18.6790 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 26.0710 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 55.2500 % |

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

poniedziałek, 18 listopad 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 |
| jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja | 50 g |
| kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten | 90 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 |
| kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja | 45 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2500.2000 kcal |
| Białko | : 128.7900 g |
| Tłuszcz | : 52.1420 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 379.9300 g |
| Sód | : 2344.4000 mg |
| Sól | : 5.3706 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 28.4420 g |
| Glukoza | : 8.3520 g |
| Fruktoza | : 7.5705 g |
| Sacharoza | : 46.0300 g |
| Laktoza | : 10.1000 g |
| Skrobia | : 208.8500 g |
| Błonnik pokarmowy | : 80.2770 g |
| Udział Energii z białka | : 20.5720 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 18.7400 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 60.6880 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 19 listopad 2024

środa, 20 listopad 2024

Śniadanie

| | |
|--|---------|
| herbata (herbata granulowana, woda) | 250 ml |
| pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten | 90 g |
| masło (mleko) | 10 g |
| ser topiony 1/2 mleko | 50 gram |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca | 60 g |
| mix sałat (rukola, roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten | |
| sałata lodowa 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 |
| twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko | 80 g |
| pomidor | 80 gram |
| mix sałat (rukola/rospanka) soja | |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2378.1000 kcal |
| Białko | : 97.2900 g |
| Tłuszcz | : 74.1570 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 318.4300 g |
| Sód | : 3773.6000 mg |
| Sól | : 5.7801 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 31.4860 g |
| Glukoza | : 3.6816 g |
| Fruktoza | : 3.9900 g |
| Sacharoza | : 55.7330 g |
| Laktoza | : 8.4840 g |
| Skrobia | : 236.8300 g |
| Błonnik pokarmowy | : 25.0540 g |
| Udział Energii z białka | : 16.7000 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 28.6410 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 54.6590 % |

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 |
| pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca | 80 g |
| kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola, roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| schab gotowany (schab) | 100 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 |
| pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja | 55 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| mix sałat (rukola/rospanka) soja | |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2161.9000 kcal |
| Białko | : 98.2270 g |
| Tłuszcz | : 60.2770 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 272.7100 g |
| Sód | : 2246.2000 mg |
| Sól | : 5.4103 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 27.1940 g |
| Glukoza | : 5.3285 g |
| Fruktoza | : 9.8558 g |
| Sacharoza | : 43.7610 g |
| Laktoza | : 9.9300 g |
| Skrobia | : 195.3200 g |
| Błonnik pokarmowy | : 29.4770 g |
| Udział Energii z białka | : 19.3910 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 26.7730 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 53.8360 % |

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

czwartek, 21 listopad 2024

Śniadanie

| | |
|---|---------|
| kakao (mleko,kakao,cukier) mleko | 200 ml |
| masło (mleko) | 10 g |
| ser żółty 40g (mleko) mleko | 40 gram |
| kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| dżem porcjowy (truskawka) | 25 g |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten | 120 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 |
| sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) mleko | 50 g |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2238.9000 kcal |
| Białko | : | 86.3530 g |
| Tłuszcz | : | 73.1730 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 259.8300 g |
| Sód | : | 1920.3000 mg |
| Sól | : | 4.6991 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 39.3870 g |
| Glukoza | : | 6.3618 g |
| Fruktoza | : | 6.1000 g |
| Sacharoza | : | 63.2630 g |
| Laktoza | : | 12.5280 g |
| Skrobia | : | 162.5600 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 21.6360 g |
| Udział Energii z białka | : | 16.9050 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 32.2310 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 50.8650 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler