

czwartek, 14 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
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	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 jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2137.6000 kcal
Białko	: 106.2400 g
Tłuszcz	: 49.1690 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.1800 g
Sód	: 2152.9000 mg
Sól	: 5.1416 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.9950 g
Glukoza	: 6.9448 g
Fruktoza	: 11.1300 g
Sacharoza	: 46.8820 g
Laktoza	: 4.3800 g
Skrobia	: 189.8300 g
Błonnik pokarmowy	: 30.9220 g
Udział Energii z białka	: 21.2460 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.1230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.6300 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, rospanka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2368.1000 kcal
Białko	: 117.0300 g
Tłuszcz	: 64.8340 g
Węglowodany przyswajalne	: 276.3700 g
Sód	: 2344.4000 mg
Sól	: 5.6359 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.5050 g
Glukoza	: 4.4742 g
Fruktoza	: 4.5105 g
Sacharoza	: 33.2200 g
Laktoza	: 12.3980 g
Skrobia	: 213.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.5650 g
Udział Energii z białka	: 21.7010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.2490 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 16 listopad 2024

niedziela, 17 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) 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 (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2264.2000 kcal
Białko	:	93.5480 g
Tłuszcz	:	74.8520 g
Węglowodany przyswajalne	:	278.7000 g
Sód	:	2613.7000 mg
Sól	:	6.3493 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0080 g
Glukoza	:	4.8919 g
Fruktoza	:	6.7919 g
Sacharoza	:	48.4900 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	198.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	28.3200 g
Udział Energii z białka	:	17.3030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1500 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5480 %

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

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
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, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2511.1000 kcal
Białko	:	110.2800 g
Tłuszcz	:	73.2080 g
Węglowodany przyswajalne	:	319.5600 g
Sód	:	2461.7000 mg
Sól	:	5.9134 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2590 g
Glukoza	:	4.8587 g
Fruktoza	:	5.1881 g
Sacharoza	:	64.3180 g
Laktoza	:	5.4100 g
Skrobia	:	231.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9370 g
Udział Energii z białka	:	18.5480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7040 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.7480 %

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

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2492.3000 kcal
Białko	:	128.7300 g
Tłuszcz	:	51.2590 g
Węglowodany przyswajalne	:	379.9800 g
Sód	:	2342.8000 mg
Sól	:	5.3667 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9080 g
Glukoza	:	8.4265 g
Fruktoza	:	7.6363 g
Sacharoza	:	46.1130 g
Laktoza	:	9.9200 g
Skrobia	:	208.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	80.3520 g
Udział Energii z białka	:	20.6280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	18.4820 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.8910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 19 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,smietana,mąka) 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/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2285.9000 kcal
Białko	:	96.0860 g
Tłuszcz	:	67.2670 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.9000 g
Sód	:	3754.3000 mg
Sól	:	5.7309 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.0640 g
Glukoza	:	3.9799 g
Fruktoza	:	4.2531 g
Sacharoza	:	56.0170 g
Laktoza	:	8.1240 g
Skrobia	:	229.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	25.1320 g
Udział Energii z białka	:	17.1790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.0590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.7620 %

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

środa, 20 listopad 2024

czwartek, 21 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-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) 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2046.9000 kcal
Białko	: 100.0600 g
Tłuszcz	: 47.8870 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.0800 g
Sód	: 2309.0000 mg
Sól	: 5.5672 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.1520 g
Glukoza	: 5.4776 g
Fruktoza	: 9.9874 g
Sacharoza	: 43.7630 g
Laktoza	: 9.7500 g
Skrobia	: 192.4100 g
Błonnik pokarmowy	: 29.4060 g
Udział Energii z białka	: 20.9380 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.5460 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.5160 %

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

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) 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) jaja, mleko, gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2308.9000 kcal
Białko	: 86.3200 g
Tłuszcz	: 80.8710 g
Węglowodany przyswajalne	: 259.9900 g
Sód	: 1964.4000 mg
Sól	: 4.8092 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.3270 g
Glukoza	: 6.4364 g
Fruktoza	: 6.1657 g
Sacharoza	: 63.5870 g
Laktoza	: 12.1680 g
Skrobia	: 162.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 21.7220 g
Udział Energii z białka	: 16.3400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.4440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.2160 %

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

piątek, 22 listopad 2024

piątek, 22 listopad 2024