

piątek, 19 lipiec 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2501.7000 kcal
Białko	:	89.7350 g
Tłuszcz	:	65.2660 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.4100 g
Sód	:	2232.3000 mg
Sól	:	5.3245 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5870 g
Glukoza	:	9.0710 g
Fruktoza	:	8.6440 g
Sacharoza	:	81.5300 g
Laktoza	:	4.8900 g
Skrobia	:	244.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	27.8000 g
Udział Energii z białka	:	15.1580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.8060 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.0360 %

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

sobota, 20 lipiec 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
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
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2432.8000 kcal
Białko	:	125.6200 g
Tłuszcz	:	63.8640 g
Węglowodany przyswajalne	:	360.1300 g
Sód	:	2296.4000 mg
Sól	:	5.3374 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0650 g
Glukoza	:	5.3514 g
Fruktoza	:	9.9279 g
Sacharoza	:	46.2830 g
Laktoza	:	6.2400 g
Skrobia	:	193.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	77.2600 g
Udział Energii z białka	:	19.9580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.8290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.2130 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszk,seler,ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2467.1000 kcal
Białko	: 113.3200 g
Tłuszcz	: 68.6020 g
Węglowodany przyswajalne	: 315.8900 g
Sód	: 2845.1000 mg
Sól	: 6.9979 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.1540 g
Glukoza	: 4.3992 g
Fruktoza	: 4.2759 g
Sacharoza	: 57.4020 g
Laktoza	: 5.5700 g
Skrobia	: 234.0000 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6970 g
Udział Energii z białka	: 19.4190 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.4500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.1310 %

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

poniedziałek, 22 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2137.1000 kcal
Białko	: 81.1680 g
Tłuszcz	: 58.1470 g
Węglowodany przyswajalne	: 271.1400 g
Sód	: 2089.5000 mg
Sól	: 4.9590 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.1580 g
Glukoza	: 3.2247 g
Fruktoza	: 3.3427 g
Sacharoza	: 50.6610 g
Laktoza	: 4.5580 g
Skrobia	: 200.9000 g
Błonnik pokarmowy	: 25.9810 g
Udział Energii z białka	: 16.8000 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0790 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.1210 %

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

wtorek, 23 lipiec 2024

środa, 24 lipiec 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
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka) gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2296.9000 kcal
Białko	: 82.2450 g
Tłuszcz	: 72.0420 g
Węglowodany przyswajalne	: 295.5100 g
Sód	: 2353.7000 mg
Sól	: 5.7229 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.6090 g
Glukoza	: 4.2848 g
Fruktoza	: 6.1729 g
Sacharoza	: 48.4760 g
Laktoza	: 13.2000 g
Skrobia	: 215.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 30.4290 g
Udział Energii z białka	: 15.2350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.0260 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7390 %

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
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2226.4000 kcal
Białko	: 108.7800 g
Tłuszcz	: 63.4700 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.8900 g
Sód	: 2484.8000 mg
Sól	: 5.1007 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.6350 g
Glukoza	: 6.8544 g
Fruktoza	: 6.5583 g
Sacharoza	: 47.5780 g
Laktoza	: 11.6600 g
Skrobia	: 199.7200 g
Błonnik pokarmowy	: 25.6790 g
Udział Energii z białka	: 20.3910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.7690 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.8400 %

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

czwartek, 25 lipiec 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
jabłko (jabłko)	180 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem 80g (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2546.7000 kcal
Białko	:	106.0500 g
Tłuszcz	:	68.8150 g
Węglowodany przyswajalne	:	325.4900 g
Sód	:	2346.8000 mg
Sól	:	5.1598 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.0740 g
Glukoza	:	5.6643 g
Fruktoza	:	10.4090 g
Sacharoza	:	47.4510 g
Laktoza	:	15.8100 g
Skrobia	:	238.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	25.0760 g
Udział Energii z białka	:	18.0850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.4050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.5100 %

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