

piątek, 26 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) seler	450 ml
udko gotowane	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2096.0000 kcal
Białko	:	100.9000 g
Tłuszcz	:	64.3160 g
Węglowodany przyswajalne	:	246.9500 g
Sód	:	2177.6000 mg
Sól	:	5.4334 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.8420 g
Glukoza	:	4.3138 g
Fruktoza	:	6.3204 g
Sacharoza	:	42.9950 g
Laktoza	:	2.3180 g
Skrobia	:	184.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.4650 g
Udział Energii z białka	:	20.4850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.1350 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 27 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2273.9000 kcal
Białko	:	92.0250 g
Tłuszcz	:	52.6100 g
Węglowodany przyswajalne	:	306.1700 g
Sód	:	2250.8000 mg
Sól	:	5.4519 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.3800 g
Glukoza	:	6.9199 g
Fruktoza	:	7.0593 g
Sacharoza	:	67.6520 g
Laktoza	:	4.1500 g
Skrobia	:	213.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	25.6510 g
Udział Energii z białka	:	17.8150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.9150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.2700 %

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

niedziela, 28 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
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
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	:	2149.4000 kcal
Białko	:	91.0570 g
Tłuszcz	:	63.9620 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.4200 g
Sód	:	2515.2000 mg
Sól	:	6.1227 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0760 g
Glukoza	:	3.4444 g
Fruktoza	:	3.4688 g
Sacharoza	:	41.0780 g
Laktoza	:	3.0980 g
Skrobia	:	211.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.5880 g
Udział Energii z białka	:	18.0170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4760 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.5070 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 29 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
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

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

Energia	:	2629.4000 kcal
Białko	:	133.4500 g
Tłuszcz	:	70.7900 g
Węglowodany przyswajalne	:	366.3500 g
Sód	:	2330.7000 mg
Sól	:	5.1267 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.3860 g
Glukoza	:	7.4801 g
Fruktoza	:	6.9059 g
Sacharoza	:	46.1890 g
Laktoza	:	9.7500 g
Skrobia	:	195.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	78.8830 g
Udział Energii z białka	:	20.2480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.1670 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.5860 %

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

wtorek, 30 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pietruszkowy (pietruszka,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 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

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

Energia	: 2142.4000 kcal
Białko	: 91.6160 g
Tłuszcz	: 50.3650 g
Węglowodany przyswajalne	: 313.7600 g
Sód	: 2077.9000 mg
Sól	: 5.0240 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.0390 g
Glukoza	: 5.9320 g
Fruktoza	: 10.4380 g
Sacharoza	: 46.5000 g
Laktoza	: 5.1000 g
Skrobia	: 209.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 42.7420 g
Udział Energii z białka	: 17.6630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.8470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.4900 %

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

środa, 31 lipiec 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2561.1000 kcal
Białko	: 116.5900 g
Tłuszcz	: 67.1920 g
Węglowodany przyswajalne	: 346.5000 g
Sód	: 2632.2000 mg
Sól	: 6.0884 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.5800 g
Glukoza	: 6.4222 g
Fruktoza	: 6.4823 g
Sacharoza	: 78.1150 g
Laktoza	: 12.8200 g
Skrobia	: 234.3700 g
Błonnik pokarmowy	: 29.7110 g
Udział Energii z białka	: 18.9800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.6120 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.4090 %

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

czwartek, 1 sierpień 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
cukinia pieczona (śn.)	
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) 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
pasta twarogowa z warzywami 80g (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2359.5000 kcal
Białko	:	89.7760 g
Tłuszcz	:	72.1260 g
Węglowodany przyswajalne	:	305.2900 g
Sód	:	2308.8000 mg
Sól	:	5.6572 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5510 g
Glukoza	:	2.9913 g
Fruktoza	:	3.2168 g
Sacharoza	:	58.5600 g
Laktoza	:	9.0720 g
Skrobia	:	224.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6430 g
Udział Energii z białka	:	16.1080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7760 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler