

piątek, 26 lipiec 2024

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
jajko gotowane (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) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
kapusta biała zasmażana (kapusta biała, słonina,mąka) 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
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2097.0000 kcal
Białko	:	85.2290 g
Tłuszcz	:	64.1370 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.1800 g
Sód	:	2084.5000 mg
Sól	:	5.2015 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.3990 g
Glukoza	:	5.6386 g
Fruktoza	:	5.2834 g
Sacharoza	:	42.1090 g
Laktoza	:	2.6780 g
Skrobia	:	198.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7890 g
Udział Energii z białka	:	17.3330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3190 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, 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	:	2196.6000 kcal
Białko	:	90.7150 g
Tłuszcz	:	54.1790 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.7600 g
Sód	:	2176.8000 mg
Sól	:	5.2676 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4200 g
Glukoza	:	5.0068 g
Fruktoza	:	5.2728 g
Sacharoza	:	64.1110 g
Laktoza	:	4.5100 g
Skrobia	:	199.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	25.6540 g
Udział Energii z białka	:	18.2390 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.5090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.2520 %

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,pietruszk,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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2041.4000 kcal
Białko	:	81.2410 g
Tłuszcz	:	76.8220 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.0000 g
Sód	:	2407.9000 mg
Sól	:	5.9440 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6530 g
Glukoza	:	3.4444 g
Fruktoza	:	3.4688 g
Sacharoza	:	40.3210 g
Laktoza	:	3.1513 g
Skrobia	:	185.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	27.2650 g
Udział Energii z białka	:	16.3430 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8850 %

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona,majonez,olej) jaja, 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2702.3000 kcal
Białko	:	134.5900 g
Tłuszcz	:	81.0010 g
Węglowodany przyswajalne	:	359.0100 g
Sód	:	2302.9000 mg
Sól	:	5.0965 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9340 g
Glukoza	:	10.6560 g
Fruktoza	:	8.9308 g
Sacharoza	:	46.8720 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	182.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	82.1490 g
Udział Energii z białka	:	19.9150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1190 %

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

wtorek, 30 lipiec 2024

środa, 31 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
ogórek zielony	50 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszk,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
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	: 2335.6000 kcal
Białko	: 110.1300 g
Tłuszcz	: 51.6340 g
Węglowodany przyswajalne	: 333.2900 g
Sód	: 2860.2000 mg
Sól	: 7.0341 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.6170 g
Glukoza	: 6.6580 g
Fruktoza	: 11.3130 g
Sacharoza	: 48.6550 g
Laktoza	: 5.9600 g
Skrobia	: 220.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 57.7680 g
Udział Energii z białka	: 19.6800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.7610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.5590 %

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

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,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	: 2542.3000 kcal
Białko	: 116.8100 g
Tłuszcz	: 67.1660 g
Węglowodany przyswajalne	: 341.2900 g
Sód	: 2588.0000 mg
Sól	: 5.9789 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.5840 g
Glukoza	: 6.3383 g
Fruktoza	: 6.3418 g
Sacharoza	: 77.9830 g
Laktoza	: 12.8200 g
Skrobia	: 229.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.5400 g
Udział Energii z białka	: 19.1740 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.8060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.0200 %

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
klops drobiowo - wieprzowy (smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) jaja, gluten	
sos pieczarkowy mleko, gluten	
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
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 kons rybną 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2859.9000 kcal
Białko	:	98.9430 g
Tłuszcz	:	115.2700 g
Węglowodany przyswajalne	:	321.9600 g
Sód	:	2434.9000 mg
Sól	:	5.9724 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.1470 g
Glukoza	:	6.5159 g
Fruktoza	:	6.2171 g
Sacharoza	:	59.0950 g
Laktoza	:	9.0800 g
Skrobia	:	232.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	32.4210 g
Udział Energii z białka	:	14.5450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.1260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3290 %

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