

piątek, 18 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2104.3000 kcal
Białko	:	79.4870 g
Tłuszcz	:	54.1400 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.2700 g
Sód	:	2055.4000 mg
Sól	:	5.1437 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	19.1250 g
Glukoza	:	2.5665 g
Fruktoza	:	2.3957 g
Sacharoza	:	63.5110 g
Laktoza	:	5.2800 g
Skrobia	:	213.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	26.4080 g
Udział Energii z białka	:	15.5080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.7650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.7270 %

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

sobota, 19 października 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 żółty (mleko) mleko	50 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja, mąka, marchew, pietruszka, seler, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
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 brokułami 80g (twaróg, brokuły) mleko	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2242.2000 kcal
Białko	:	105.3500 g
Tłuszcz	:	74.8470 g
Węglowodany przyswajalne	:	257.1700 g
Sód	:	2537.3000 mg
Sól	:	6.3179 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.5540 g
Glukoza	:	3.2662 g
Fruktoza	:	3.6022 g
Sacharoza	:	31.4540 g
Laktoza	:	13.4880 g
Skrobia	:	196.5300 g
Błonnik pokarmowy	:	21.5840 g
Udział Energii z białka	:	19.8420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.4390 %

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

niedziela, 20 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 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 grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
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

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

Energia	: 2441.7000 kcal
Białko	: 104.0400 g
Tłuszcz	: 70.6170 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.6800 g
Sód	: 2669.0000 mg
Sól	: 6.2911 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.5960 g
Glukoza	: 4.2032 g
Fruktoza	: 4.3985 g
Sacharoza	: 54.8210 g
Laktoza	: 6.5600 g
Skrobia	: 218.4600 g
Błonnik pokarmowy	: 27.9050 g
Udział Energii z białka	: 18.5920 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.3930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 21 października 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
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
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
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) 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
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2269.7000 kcal
Białko	: 105.2000 g
Tłuszcz	: 57.0500 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.3100 g
Sód	: 2305.9000 mg
Sól	: 5.4706 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.1000 g
Glukoza	: 7.9254 g
Fruktoza	: 9.9850 g
Sacharoza	: 51.6160 g
Laktoza	: 12.9100 g
Skrobia	: 193.7300 g
Błonnik pokarmowy	: 25.2930 g
Udział Energii z białka	: 20.3920 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.8830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7250 %

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

wtorek, 22 października 2024

środa, 23 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,zelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata zielona z 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2297.9000 kcal
Białko	:	91.2010 g
Tłuszcz	:	67.7740 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.8300 g
Sód	:	2342.4000 mg
Sól	:	5.3274 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8360 g
Glukoza	:	5.5410 g
Fruktoza	:	10.3180 g
Sacharoza	:	43.5800 g
Laktoza	:	2.6200 g
Skrobia	:	229.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8150 g
Udział Energii z białka	:	16.7790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1640 %

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

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2308.7000 kcal
Białko	:	96.7270 g
Tłuszcz	:	62.1120 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.6600 g
Sód	:	2341.0000 mg
Sól	:	4.8015 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0450 g
Glukoza	:	8.5346 g
Fruktoza	:	8.2514 g
Sacharoza	:	52.6120 g
Laktoza	:	4.5000 g
Skrobia	:	205.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7070 g
Udział Energii z białka	:	18.4190 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.6130 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.9680 %

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

czwartek, 24 październik 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszkaseler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2316.8000 kcal
Białko	:	105.8800 g
Tłuszcz	:	66.9220 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.0500 g
Sód	:	2083.9000 mg
Sól	:	5.0996 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4140 g
Glukoza	:	3.4666 g
Fruktoza	:	3.8082 g
Sacharoza	:	62.8420 g
Laktoza	:	8.0240 g
Skrobia	:	203.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3330 g
Udział Energii z białka	:	19.3730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.5520 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.0740 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler