

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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony	50 g
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	:	2065.7000 kcal
Białko	:	89.1740 g
Tłuszcz	:	57.0210 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.7900 g
Sód	:	2022.5000 mg
Sól	:	4.9792 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.8590 g
Glukoza	:	2.8183 g
Fruktoza	:	2.6475 g
Sacharoza	:	62.8670 g
Laktoza	:	7.2100 g
Skrobia	:	200.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1880 g
Udział Energii z białka	:	17.7190 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4930 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.7880 %

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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kiełbasa 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	:	2140.6000 kcal
Białko	:	96.1290 g
Tłuszcz	:	65.2970 g
Węglowodany przyswajalne	:	259.6100 g
Sód	:	2062.7000 mg
Sól	:	5.0063 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0480 g
Glukoza	:	3.9836 g
Fruktoza	:	4.2369 g
Sacharoza	:	33.1540 g
Laktoza	:	13.4380 g
Skrobia	:	195.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3410 g
Udział Energii z białka	:	19.1240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6470 %

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

niedziela, 20 października 2024

poniedziałek, 21 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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruska,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	:	2307.6000 kcal
Białko	:	100.4400 g
Tłuszcz	:	70.0740 g
Węglowodany przyswajalne	:	267.5600 g
Sód	:	2511.7000 mg
Sól	:	5.8974 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.5030 g
Glukoza	:	4.2973 g
Fruktoza	:	4.4125 g
Sacharoza	:	54.0700 g
Laktoza	:	6.5600 g
Skrobia	:	190.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	28.5350 g
Udział Energii z białka	:	19.1070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.9940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	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
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	:	2581.3000 kcal
Białko	:	107.6600 g
Tłuszcz	:	86.2890 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.2300 g
Sód	:	2522.0000 mg
Sól	:	6.0117 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.8710 g
Glukoza	:	6.4850 g
Fruktoza	:	5.8247 g
Sacharoza	:	49.9840 g
Laktoza	:	12.9100 g
Skrobia	:	209.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	26.8170 g
Udział Energii z białka	:	18.1530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.1080 %

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,pietruszkaseler, 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	:	2243.6000 kcal
Białko	:	90.0790 g
Tłuszcz	:	67.5370 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.6400 g
Sód	:	2255.5000 mg
Sól	:	5.1098 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8000 g
Glukoza	:	6.1871 g
Fruktoza	:	10.8950 g
Sacharoza	:	43.7470 g
Laktoza	:	2.6200 g
Skrobia	:	216.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	25.3340 g
Udział Energii z białka	:	17.0060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3050 %

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszkaseler)	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	:	2232.2000 kcal
Białko	:	91.7780 g
Tłuszcz	:	61.4900 g
Węglowodany przyswajalne	:	276.0100 g
Sód	:	2302.3000 mg
Sól	:	4.7049 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9510 g
Glukoza	:	8.1788 g
Fruktoza	:	7.8654 g
Sacharoza	:	54.4520 g
Laktoza	:	4.5000 g
Skrobia	:	192.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.6080 g
Udział Energii z białka	:	18.1330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5320 %

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,pietruska,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
kapusta kiszona zasmażana (kapusta kiszona,słonina,mąka) gluten, 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
pastą twarogową z kons rybą 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2904.0000 kcal
Białko	:	111.7900 g
Tłuszcz	:	117.5300 g
Węglowodany przyswajalne	:	316.4600 g
Sód	:	2722.5000 mg
Sól	:	6.6965 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.3350 g
Glukoza	:	2.5858 g
Fruktoza	:	2.6617 g
Sacharoza	:	57.4570 g
Laktoza	:	8.1920 g
Skrobia	:	235.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	28.4590 g
Udział Energii z białka	:	16.1380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.1760 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6860 %

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