

piątek, 26 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
jajko gotowane	55 g jaja
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler, ziemniaki,mąka,śmietana)	450 ml mleko, gluten, seler
ryba saute (filet rybny,mąka, olej)	100 g gluten
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej)	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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt)	60 g jaja, mleko, gluten, gorczyca

Posiłek nocy

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

Energia	: 2297.8000 kcal
Białko	: 96.5280 g
Tłuszcz	: 78.5240 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.8700 g
Sód	: 2652.1000 mg
Sól	: 6.6358 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.6670 g
Glukoza	: 6.1616 g
Fruktoza	: 10.6410 g
Sacharoza	: 36.1580 g
Laktoza	: 10.3300 g
Skrobia	: 212.3700 g
Błonnik pokarmowy	: 29.9660 g
Udział Energii z białka	: 17.2660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.6020 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.1320 %

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

sobota, 27 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram mleko
ogórek zielony	35 g

Obiad

zupa selerowa z grzankami	450 ml mleko, gluten, seler
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana)	mleko, gluten
kasza jęczmienna (kasza jęczmienna)	gluten
ćwikła (buraki)	130 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
sałatka jarzynowa dietetyczna (śn.kol)	jaja, seler, gorczyca

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2293.0000 kcal
Białko	: 77.8620 g
Tłuszcz	: 92.4000 g
Węglowodany przyswajalne	: 272.1300 g
Sód	: 2716.3000 mg
Sól	: 6.7945 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.1410 g
Glukoza	: 3.5909 g
Fruktoza	: 3.1796 g
Sacharoza	: 54.8110 g
Laktoza	: 3.8100 g
Skrobia	: 199.2000 g
Błonnik pokarmowy	: 30.6590 g
Udział Energii z białka	: 13.9560 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.2650 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.7780 %

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

niedziela, 28 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g	mleko, dwutlenek siarki
papryka świeża	40 gram	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)	450 ml	jaja, gluten, seler
kotlet drobiowy (filet z kurczaka,bulka tarta,mąka,jaja,olej)		jaja, gluten
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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g	
liść sałaty zielonej	5 g	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2311.6000 kcal
Białko	:	93.1020 g
Tłuszcz	:	89.2770 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.1200 g
Sód	:	2350.8000 mg
Sól	:	5.6763 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.9180 g
Glukoza	:	3.1599 g
Fruktoza	:	3.0531 g
Sacharoza	:	40.5120 g
Laktoza	:	5.0980 g
Skrobia	:	209.7100 g
Błonnik pokarmowy	:	28.6670 g
Udział Energii z białka	:	16.5050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.6100 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8850 %

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

poniedziałek, 29 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g	jaja, gorczyca
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan)	50 g	gorczyca
liść sałaty zielonej	5 g	

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki, marchew,pietru szka,seler,śmietana,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bulka pszenna)	90 g	jaja, gluten
sos pomidorowy		mleko, gluten, seler

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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g	
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g	
---	-------	--

Energia	:	2288.9000 kcal
Białko	:	89.6520 g
Tłuszcz	:	81.9790 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.8900 g
Sód	:	2674.1000 mg
Sól	:	6.5574 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1790 g
Glukoza	:	3.1757 g
Fruktoza	:	3.4918 g
Sacharoza	:	48.3090 g
Laktoza	:	13.7220 g
Skrobia	:	208.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	24.2980 g
Udział Energii z białka	:	16.0090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0520 %

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

wtorek, 30 styczeń 2024

środa, 31 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g	
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek)	60 g	jaja, mleko
papryka świeża	40 gram	
jogurt naturalny	150 g	mleko

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna)	450 ml	mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g	
sos potrawkowy (marchew, pietruszka, seler, cebula, śmietana, mąka)	50 g	mleko, gluten, seler
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g	
ryz gotowany		
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda)		gorczyca

Posiłek nocy

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

Energia	: 2321.0000 kcal
Białko	: 87.0600 g
Tłuszcz	: 90.8600 g
Węglowodany przyswajalne	: 275.7000 g
Sód	: 2303.6000 mg
Sól	: 4.6672 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.0280 g
Glukoza	: 7.1516 g
Fruktoza	: 6.5480 g
Sacharoza	: 59.1800 g
Laktoza	: 5.4600 g
Skrobia	: 191.7300 g
Błonnik pokarmowy	: 25.6490 g
Udział Energii z białka	: 15.3490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.0430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.6070 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
ser topiony 1/3	33 gram	mleko
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g	
liść sałaty zielonej	5 g	

Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew, pietruszka, seler, mąka, boczek)	450 ml	gluten, seler
jajko gotowane (jaja)	50 g	jaja
sos chrzanowy		mleko, gluten, dwutlenek siarki
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)		
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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	20 g	
pasta twarogowa z kons rybną		mleko, ryby
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2176.4000 kcal
Białko	: 85.1020 g
Tłuszcz	: 67.2490 g
Węglowodany przyswajalne	: 290.5900 g
Sód	: 2271.2000 mg
Sól	: 5.6833 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.2940 g
Glukoza	: 9.0521 g
Fruktoza	: 10.2760 g
Sacharoza	: 45.0020 g
Laktoza	: 12.4100 g
Skrobia	: 205.7800 g
Błonnik pokarmowy	: 33.8900 g
Udział Energii z białka	: 16.1480 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.7110 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.1410 %

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

czwartek, 1 luty 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej)	seler
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli(śni)	50 g dwutlenek siarki

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszkaseler)	450 ml gluten, seler
kotlet schabowy b/k (mięso wieprzowe, jaja, maka 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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler)	80 g seler

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2768.9000 kcal
Białko	: 102.5100 g
Tłuszcz	: 120.9400 g
Węglowodany przyswajalne	: 300.0800 g
Sód	: 3102.1000 mg
Sól	: 7.6062 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.7860 g
Glukoza	: 3.9866 g
Fruktoza	: 3.5799 g
Sacharoza	: 38.3840 g
Laktoza	: 9.7410 g
Skrobia	: 234.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 35.8380 g
Udział Energii z białka	: 15.1940 %
Udział Energii z tłuszczów	: 40.3300 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.4760 %

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