

piątek, 8 marzec 2024

sobota, 9 marzec 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
sałatka warzywna z fasolą"Jaś" (kol) (marchew, pietruszka, seler, ogórek konserwowy, fasola biała "Jaś", szczypiorek, olej)	
pasztet drobiowy (mięsa drobiowe)	40 gram mleko, gluten, soja
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.)	450 ml mleko, gluten, seler
kluski na parze z marmoladą (mąka,jaja,margaryna,drożdże,cukier,powidła)	jaja, mleko, gluten
mandarynka	80 gram
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

jablko (jablko)	180 g
--------------------	-------

Energia	: 2650.0000 kcal
Białko	: 78.4430 g
Tłuszcz	: 77.5910 g
Węglowodany przyswajalne	: 376.6400 g
Sód	: 2289.6000 mg
Sól	: 5.6924 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.9640 g
Glukoza	: 13.1080 g
Fruktoza	: 17.2830 g
Sacharoza	: 56.6500 g
Laktoza	: 11.2200 g
Skrobia	: 268.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5380 g
Udział Energii z białka	: 12.4580 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.7260 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.8160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa)	60 g mleko
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka,śmietana)	450 ml jaja, mleko, gluten, seler
gulasz z wątróbki drobiowej- duszony (wątroba drobiowa,mąka,śmietana)	mleko, gluten
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2222.3000 kcal
Białko	: 96.3680 g
Tłuszcz	: 58.2770 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.9200 g
Sód	: 2101.2000 mg
Sól	: 4.9066 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.1920 g
Glukoza	: 8.2015 g
Fruktoza	: 7.4591 g
Sacharoza	: 54.4760 g
Laktoza	: 5.0500 g
Skrobia	: 194.6200 g
Błonnik pokarmowy	: 22.6160 g
Udział Energii z białka	: 19.0300 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.8930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0780 %

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

niedziela, 10 marzec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g jaja, gorczyca
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)	450 ml jaja, gluten, seler
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g mleko, gluten
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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda)	gorczyca

Posiłek nocy

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

Energia	: 2333.8000 kcal
Białko	: 91.7960 g
Tłuszcz	: 70.5200 g
Węglowodany przyswajalne	: 300.8900 g
Sód	: 2493.1000 mg
Sól	: 5.7843 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.1310 g
Glukoza	: 3.3804 g
Fruktoza	: 3.0763 g
Sacharoza	: 44.5170 g
Laktoza	: 3.2480 g
Skrobia	: 220.8900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.2210 g
Udział Energii z białka	: 16.6490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.7780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.5720 %

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

poniedziałek, 11 marzec 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
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt)	50 g jaja, mleko, gluten, seler
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna)	450 ml mleko, gluten, seler
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka)	90 g 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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram mleko
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2173.2000 kcal
Białko	: 102.5200 g
Tłuszcz	: 54.2730 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.9500 g
Sód	: 2524.9000 mg
Sól	: 6.2275 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.8870 g
Glukoza	: 5.4706 g
Fruktoza	: 10.0850 g
Sacharoza	: 37.8420 g
Laktoza	: 10.8000 g
Skrobia	: 211.6200 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9940 g
Udział Energii z białka	: 20.1180 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.9640 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.9190 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 12 marzec 2024

środa, 13 marzec 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
indyk w galarecie 65g (drób,zelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszkazka,seler, śmietana,mąka,olej)	450 ml mleko, gluten, seler
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej)	250 g jaja, mleko, gluten
banan	100 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
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2660.4000 kcal
Białko	: 94.0510 g
Tłuszcz	: 77.3060 g
Węglowodany przyswajalne	: 347.5300 g
Sód	: 2381.3000 mg
Sól	: 5.3694 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.8620 g
Glukoza	: 6.4983 g
Fruktoza	: 5.9976 g
Sacharoza	: 65.0540 g
Laktoza	: 15.1400 g
Skrobia	: 246.7100 g
Błonnik pokarmowy	: 24.4510 g
Udział Energii z białka	: 15.2800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2590 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.4610 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek)	60 g jaja, mleko
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja)	50 g jaja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszkazka,seler, śmietana,mąka,olej)	450 ml mleko, gluten, seler
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g mleko, gluten
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
sałatka jarska ze szpinakiem (kolacja)	80 g seler

Posiłek nocy

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

Energia	: 2068.5000 kcal
Białko	: 80.5170 g
Tłuszcz	: 68.5280 g
Węglowodany przyswajalne	: 268.6000 g
Sód	: 1907.5000 mg
Sól	: 4.7736 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.0020 g
Glukoza	: 4.5376 g
Fruktoza	: 4.0786 g
Sacharoza	: 45.5320 g
Laktoza	: 4.9200 g
Skrobia	: 200.8600 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3260 g
Udział Energii z białka	: 15.9980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.6350 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.3680 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 14 marzec 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
pomidor	60 gram

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g jaja, gluten
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana)	130 g 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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej)	50 g gorczyca

Posiłek nocy

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

Energia	:	2202.9000 kcal
Białko	:	90.8260 g
Tłuszcz	:	64.0490 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.0900 g
Sód	:	2584.2000 mg
Sól	:	6.3027 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7810 g
Glukoza	:	5.0191 g
Fruktoza	:	5.2803 g
Sacharoza	:	54.2440 g
Laktoza	:	10.1400 g
Skrobia	:	210.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	27.2170 g
Udział Energii z białka	:	17.2990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.2530 %

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