

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)		
twaróg 60g (twaróg)	60 g	mleko
sałata zielona 1/6		

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.)	450 ml	gluten, seler
kluski na parze z marmoladą (mąka,jaja,margaryna,drożdże,cukier,powidła)		jaja, mleko, gluten
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

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

Energia	:	2594.1000 kcal
Białko	:	86.3450 g
Tłuszcz	:	70.0860 g
Węglowodany przyswajalne	:	372.0000 g
Sód	:	2091.8000 mg
Sól	:	5.2166 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.8480 g
Glukoza	:	12.2340 g
Fruktoza	:	16.5730 g
Sacharoza	:	53.1080 g
Laktoza	:	12.7400 g
Skrobia	:	267.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	26.4640 g
Udział Energii z białka	:	14.0160 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.3860 %

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,jaj,mąka,śmietana)	450 ml	jaja, gluten, seler
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy)		jaja, 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	:	2538.5000 kcal
Białko	:	93.7060 g
Tłuszcz	:	84.7650 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.7900 g
Sód	:	2174.6000 mg
Sól	:	5.0883 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6640 g
Glukoza	:	8.2760 g
Fruktoza	:	7.5249 g
Sacharoza	:	44.7120 g
Laktoza	:	4.4620 g
Skrobia	:	225.2800 g
Błonnik pokarmowy	:	25.0450 g
Udział Energii z białka	:	16.0390 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3150 %

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	: 2295.4000 kcal
Białko	: 91.5580 g
Tłuszcz	: 70.5370 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.1300 g
Sód	: 2460.3000 mg
Sól	: 5.7006 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.1360 g
Glukoza	: 3.4550 g
Fruktoza	: 3.1421 g
Sacharoza	: 34.6200 g
Laktoza	: 3.2480 g
Skrobia	: 220.9000 g
Błonnik pokarmowy	: 28.2960 g
Udział Energii z białka	: 16.9110 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.3150 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.7740 %

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, gorczyca
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
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka,mąka,śmietana)	100 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

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

Energia	: 2267.4000 kcal
Białko	: 102.5900 g
Tłuszcz	: 62.7110 g
Węglowodany przyswajalne	: 289.0800 g
Sód	: 2540.4000 mg
Sól	: 6.2656 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.3790 g
Glukoza	: 5.8751 g
Fruktoza	: 10.7810 g
Sacharoza	: 38.4860 g
Laktoza	: 10.6200 g
Skrobia	: 214.0400 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6700 g
Udział Energii z białka	: 19.2560 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.4840 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.2600 %

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

wtorek, 12 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	
schab gotowany (mięso wieprzowe)	120 g	
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
sałata zielona 1/6		

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszka,seler, śmietana,mąka,olej)	450 ml	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-pekiłowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
pomidor	80 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2624.0000 kcal
Białko	: 105.5400 g
Tłuszcz	: 78.1860 g
Węglowodany przyswajalne	: 343.6300 g
Sód	: 2172.8000 mg
Sól	: 5.3178 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.2000 g
Glukoza	: 6.4960 g
Fruktoza	: 5.9964 g
Sacharoza	: 65.0280 g
Laktoza	: 14.7800 g
Skrobia	: 243.2600 g
Błonnik pokarmowy	: 24.3360 g
Udział Energii z białka	: 16.8840 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.1430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9730 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 13 marzec 2024

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,pietruszka,seler, śmietana,mąka,olej)	450 ml	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	: 1978.7000 kcal
Białko	: 80.2790 g
Tłuszcz	: 62.6810 g
Węglowodany przyswajalne	: 259.1400 g
Sód	: 1873.4000 mg
Sól	: 4.6867 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 21.1450 g
Glukoza	: 4.7612 g
Fruktoza	: 4.2759 g
Sacharoza	: 35.8020 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 200.8800 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5510 g
Udział Energii z białka	: 16.7090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.3540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.9370 %

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 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	:	2196.5000 kcal
Białko	:	90.6740 g
Tłuszcz	:	63.1840 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.3700 g
Sód	:	2566.4000 mg
Sól	:	6.2574 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2530 g
Glukoza	:	5.1682 g
Fruktoza	:	5.4118 g
Sacharoza	:	54.4110 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	210.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3660 g
Udział Energii z białka	:	17.3300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.4980 %

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