

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)		seler, gorczyca
pasztet drobiowy (mięsa drobiowe)	40 gram	mleko, gluten, soja
sałata zielona 1/6		

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,a,seler,ziemniaki,olej słonecz.)	450 ml	mleko, gluten, seler
jajko gotowane (jaja)	50 g	jaja
sos musztardowy		mleko, gluten, gorczyca
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)	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	: 2159.4000 kcal
Białko	: 74.8470 g
Tłuszcz	: 65.4590 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.0900 g
Sód	: 2546.3000 mg
Sól	: 5.9249 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.1470 g
Glukoza	: 6.0007 g
Fruktoza	: 10.5690 g
Sacharoza	: 47.1340 g
Laktoza	: 10.5400 g
Skrobia	: 197.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 33.4510 g
Udział Energii z białka	: 14.8440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.2100 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.9460 %

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

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
ogórek zielony	35 g	
liść sałaty zielonej	5 g	

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszk,a,seler,jaj,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	: 2126.8000 kcal
Białko	: 94.7270 g
Tłuszcz	: 57.9930 g
Węglowodany przyswajalne	: 257.4300 g
Sód	: 2010.4000 mg
Sól	: 4.6797 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.1550 g
Glukoza	: 6.1507 g
Fruktoza	: 5.3895 g
Sacharoza	: 51.3460 g
Laktoza	: 5.0500 g
Skrobia	: 181.2700 g
Błonnik pokarmowy	: 22.4580 g
Udział Energii z białka	: 19.6270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.3370 %

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
papryka świeża	40 gram	
liść sałaty zielonej	5 g	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron)	450 ml	jaja, gluten, seler
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bulka tarta,mąka,jaja,olej)	100 g	jaja, gluten
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)	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	:	2431.4000 kcal
Białko	:	91.5830 g
Tłuszcz	:	93.2920 g
Węglowodany przyswajalne	:	273.5700 g
Sód	:	2357.5000 mg
Sól	:	5.4456 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3180 g
Glukoza	:	4.5525 g
Fruktoza	:	3.7483 g
Sacharoza	:	41.7930 g
Laktoza	:	2.7080 g
Skrobia	:	210.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2950 g
Udział Energii z białka	:	15.9260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.5010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5730 %

Alergeny: jaja, 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,pietruszk,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

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

Energia	:	2199.2000 kcal
Białko	:	100.7100 g
Tłuszcz	:	62.3360 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.1100 g
Sód	:	2462.2000 mg
Sól	:	6.0706 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3120 g
Glukoza	:	5.8751 g
Fruktoza	:	10.7810 g
Sacharoza	:	38.1860 g
Laktoza	:	10.6200 g
Skrobia	:	200.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2200 g
Udział Energii z białka	:	19.5150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1770 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3070 %

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

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
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan)	50 g gorczyca
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruszk,seler, mąka,boczek,ślonina)	450 ml gluten, dwutlenek siarki, 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	:	2643.4000 kcal
Białko	:	93.1560 g
Tłuszcz	:	80.5280 g
Węglowodany przyswajalne	:	336.9500 g
Sód	:	2703.6000 mg
Sól	:	6.1755 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	41.0400 g
Glukoza	:	6.2122 g
Fruktoza	:	5.7364 g
Sacharoza	:	66.6460 g
Laktoza	:	14.7800 g
Skrobia	:	234.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	24.2970 g
Udział Energii z białka	:	15.2390 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.6400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1210 %

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

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	55 g jaja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszk,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	:	2044.8000 kcal
Białko	:	79.5850 g
Tłuszcz	:	69.2680 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.3800 g
Sód	:	1813.8000 mg
Sól	:	4.5392 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.5390 g
Glukoza	:	4.1590 g
Fruktoza	:	3.7412 g
Sacharoza	:	45.3780 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	195.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6400 g
Udział Energii z białka	:	15.9870 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7060 %

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
ogórek zielony	35 g

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	: 2130.6000 kcal
Białko	: 88.6060 g
Tłuszcz	: 63.6220 g
Węglowodany przyswajalne	: 275.5900 g
Sód	: 2488.5000 mg
Sól	: 6.0636 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.7030 g
Glukoza	: 4.6773 g
Fruktoza	: 4.7479 g
Sacharoza	: 54.0820 g
Laktoza	: 10.1400 g
Skrobia	: 196.7800 g
Błonnik pokarmowy	: 26.3680 g
Udział Energii z białka	: 17.4650 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2150 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.3200 %

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