

sobota, 17 sierpień 2024

niedziela, 18 sierpień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2324.3000 kcal
Białko	:	90.3070 g
Tłuszcz	:	68.3240 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.8900 g
Sód	:	2366.1000 mg
Sól	:	5.8003 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.1580 g
Glukoza	:	2.3929 g
Fruktoza	:	2.2694 g
Sacharoza	:	62.2790 g
Laktoza	:	6.0400 g
Skrobia	:	205.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.4530 g
Udział Energii z białka	:	17.0090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9550 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0360 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2148.6000 kcal
Białko	:	87.5190 g
Tłuszcz	:	73.3460 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.8300 g
Sód	:	2335.5000 mg
Sól	:	5.6793 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4450 g
Glukoza	:	5.7059 g
Fruktoza	:	7.8678 g
Sacharoza	:	44.7620 g
Laktoza	:	3.4580 g
Skrobia	:	179.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	31.1910 g
Udział Energii z białka	:	17.4210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.7300 %

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

poniedziałek, 19 sierpień 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka,mąka,śmietana) mleko, gluten	100 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2115.8000 kcal
Białko	: 110.5100 g
Tłuszcz	: 58.2850 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.3700 g
Sód	: 2137.5000 mg
Sól	: 4.8898 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.9720 g
Glukoza	: 5.6715 g
Fruktoza	: 10.5050 g
Sacharoza	: 34.4100 g
Laktoza	: 12.0800 g
Skrobia	: 192.8200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.1460 g
Udział Energii z białka	: 21.8810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.9680 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.1510 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 20 sierpień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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 koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bigos (mięso wieprzowe,kapusta biała, kon.pomidorowy) gluten, dwutlenek siarki, soja	
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) 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	: 2816.3000 kcal
Białko	: 147.0400 g
Tłuszcz	: 76.9950 g
Węglowodany przyswajalne	: 383.5600 g
Sód	: 3779.5000 mg
Sól	: 8.8238 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.2120 g
Glukoza	: 6.8406 g
Fruktoza	: 6.9183 g
Sacharoza	: 61.1700 g
Laktoza	: 6.3800 g
Skrobia	: 199.8100 g
Błonnik pokarmowy	: 81.7110 g
Udział Energii z białka	: 20.8910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.6130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.4960 %

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

środa, 21 sierpień 2024

czwartek, 22 sierpień 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	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ogórkowa z ryżem (ogórek kiszony,ryż, marchew,pietruszka,seler,śmietana, olej) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 g
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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2483.9000 kcal
Białko	: 80.6970 g
Tłuszcz	: 92.0490 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.5000 g
Sód	: 2447.3000 mg
Sól	: 6.0084 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.4770 g
Glukoza	: 7.7822 g
Fruktoza	: 7.0497 g
Sacharoza	: 43.1050 g
Laktoza	: 10.1000 g
Skrobia	: 220.5700 g
Błonnik pokarmowy	: 32.9530 g
Udział Energii z białka	: 13.7870 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.3850 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8280 %

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

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
klops drobiowo - wieprzowy (smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) jaja, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
sos pieczarkowy mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 3032.5000 kcal
Białko	: 100.6100 g
Tłuszcz	: 103.8700 g
Węglowodany przyswajalne	: 387.6900 g
Sód	: 2383.3000 mg
Sól	: 5.8991 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.3890 g
Glukoza	: 3.2277 g
Fruktoza	: 3.1974 g
Sacharoza	: 62.5550 g
Laktoza	: 13.6280 g
Skrobia	: 277.4100 g
Błonnik pokarmowy	: 33.4020 g
Udział Energii z białka	: 13.9350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.3690 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.6960 %

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