

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 |
| pomidor | 60 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszką,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) 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 | : | 2231.9000 kcal |
| Białko | : | 73.9780 g |
| Tłuszcz | : | 62.9880 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 292.4200 g |
| Sód | : | 2342.4000 mg |
| Sól | : | 5.6903 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 32.9970 g |
| Glukoza | : | 2.4492 g |
| Fruktoza | : | 2.5475 g |
| Sacharoza | : | 61.5550 g |
| Laktoza | : | 5.6800 g |
| Skrobia | : | 211.8600 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 23.7570 g |
| Udział Energii z białka | : | 14.5590 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 27.8920 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 57.5490 % |

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,pietruszką,seler,śmietana,olej) 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,pietruszką,seler) seler, gorczyca | 80 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2226.2000 kcal |
| Białko | : | 90.5170 g |
| Tłuszcz | : | 68.1760 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 278.1200 g |
| Sód | : | 2449.1000 mg |
| Sól | : | 5.9627 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 27.0410 g |
| Glukoza | : | 5.5568 g |
| Fruktoza | : | 7.7362 g |
| Sacharoza | : | 45.3060 g |
| Laktoza | : | 3.0980 g |
| Skrobia | : | 207.0400 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 30.4670 g |
| Udział Energii z białka | : | 17.3390 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 29.3840 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.2770 % |

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 |
| pomidor | 60 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 |
| 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) 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 | : | 2173.1000 kcal |
| Białko | : | 110.9200 g |
| Tłuszcz | : | 58.5630 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 275.4700 g |
| Sód | : | 2311.5000 mg |
| Sól | : | 5.3233 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 27.0160 g |
| Glukoza | : | 6.9482 g |
| Fruktoza | : | 11.3160 g |
| Sacharoza | : | 36.5800 g |
| Laktoza | : | 12.0800 g |
| Skrobia | : | 200.6500 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 29.4670 g |
| Udział Energii z białka | : | 21.4070 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 25.4300 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.1630 % |

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 |
| dżem porcjowy (truskawka) | 25 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler | 450 ml |
| rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler | |
| sos pomidorowy mleko, gluten | |
| sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca | |
| 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 | : | 2756.5000 kcal |
| Białko | : | 131.9800 g |
| Tłuszcz | : | 74.2640 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 393.6600 g |
| Sód | : | 2277.4000 mg |
| Sól | : | 4.9880 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 31.5330 g |
| Glukoza | : | 6.5510 g |
| Fruktoza | : | 6.6015 g |
| Sacharoza | : | 61.5680 g |
| Laktoza | : | 5.5320 g |
| Skrobia | : | 213.8400 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 74.1620 g |
| Udział Energii z białka | : | 19.0520 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 24.1210 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 56.8270 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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 |
| ser topiony 1/2 mleko | 50 gram |
| kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, gluten, seler | 450 ml |
| bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten | 120 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 |
| kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2184.2000 kcal |
| Białko | : 82.1860 g |
| Tłuszcz | : 64.7800 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 266.6800 g |
| Sód | : 2415.3000 mg |
| Sól | : 5.8120 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 34.2690 g |
| Glukoza | : 7.4986 g |
| Fruktoza | : 6.8074 g |
| Sacharoza | : 41.6510 g |
| Laktoza | : 10.6000 g |
| Skrobia | : 193.1800 g |
| Błonnik pokarmowy | : 26.2960 g |
| Udział Energii z białka | : 16.6160 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 29.4680 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 53.9170 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

| | |
|---|---------|
| kakao (mleko,kakao,cukier) mleko | 200 ml |
| pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten | 90 g |
| masło (mleko) | 10 g |
| twaróg 60g (twaróg) mleko | 60 g |
| miód porcjowy (miód) | 1 szt |
| pomidor | 60 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler | 450 ml |
| pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten | 90 g |
| ćwikła - gotowana (buraki) | 130 g |
| sos pietruszkowy (pietruska,śmietana,mąka) mleko, gluten | 30 g |
| kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten | 60 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 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 | : 2643.1000 kcal |
| Białko | : 97.0840 g |
| Tłuszcz | : 68.3650 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 374.8700 g |
| Sód | : 2359.5000 mg |
| Sól | : 5.8386 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 29.6820 g |
| Glukoza | : 2.9107 g |
| Fruktoza | : 2.9865 g |
| Sacharoza | : 62.3510 g |
| Laktoza | : 13.4280 g |
| Skrobia | : 265.7500 g |
| Błonnik pokarmowy | : 30.9920 g |
| Udział Energii z białka | : 15.5140 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 24.5810 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 59.9050 % |

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