

piątek, 20 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pastą twarogową z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2167.8000 kcal
Białko	:	88.5930 g
Tłuszcz	:	53.4020 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.0700 g
Sód	:	2303.5000 mg
Sól	:	4.9132 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5880 g
Glukoza	:	3.2488 g
Fruktoza	:	3.7683 g
Sacharoza	:	55.7230 g
Laktoza	:	6.8400 g
Skrobia	:	204.5500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.0530 g
Udział Energii z białka	:	18.0500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.4810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.4690 %

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

sobota, 21 wrzesień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pastą jajeczną (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
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
twaróg 80g (twaróg) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2281.4000 kcal
Białko	:	99.5960 g
Tłuszcz	:	68.8840 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.3700 g
Sód	:	2503.1000 mg
Sól	:	5.4318 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1350 g
Glukoza	:	4.5604 g
Fruktoza	:	4.8339 g
Sacharoza	:	50.3510 g
Laktoza	:	13.3900 g
Skrobia	:	204.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	23.3750 g
Udział Energii z białka	:	18.4790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7630 %

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

niedziela, 22 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2390.2000 kcal
Białko	:	114.3300 g
Tłuszcz	:	68.1560 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.2700 g
Sód	:	2811.5000 mg
Sól	:	6.8366 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7440 g
Glukoza	:	3.6346 g
Fruktoza	:	3.3460 g
Sacharoza	:	44.0130 g
Laktoza	:	2.9280 g
Skrobia	:	232.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	28.8740 g
Udział Energii z białka	:	20.2370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.6180 %

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

poniedziałek, 23 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g
kanapki(sprzedaż)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	11125.0000 kcal
Białko	:	568.5700 g
Tłuszcz	:	453.3000 g
Węglowodany przyswajalne	:	1159.3000 g
Sód	:	16965.0000 mg
Sól	:	43.2760 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	248.1500 g
Glukoza	:	16.4400 g
Fruktoza	:	18.5930 g
Sacharoza	:	97.9060 g
Laktoza	:	9.1400 g
Skrobia	:	897.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	189.9800 g
Udział Energii z białka	:	20.6910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.1180 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.1910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 24 wrzesień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 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 (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g
kanapki(sprzedaj)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 11433.0000 kcal
Białko	: 540.9400 g
Tłuszcz	: 480.0700 g
Węglowodany przyswajalne	: 1131.9000 g
Sód	: 17025.0000 mg
Sól	: 43.6000 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 259.0900 g
Glukoza	: 16.5900 g
Fruktoza	: 22.8690 g
Sacharoza	: 99.9270 g
Laktoza	: 16.4800 g
Skrobia	: 930.9300 g
Błonnik pokarmowy	: 137.4100 g
Udział Energii z białka	: 19.6490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.2360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 41.1150 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 25 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananase (twaróg,ananas) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 1989.7000 kcal
Białko	: 84.0280 g
Tłuszcz	: 48.7570 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.8700 g
Sód	: 2471.5000 mg
Sól	: 5.4546 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 19.2330 g
Glukoza	: 6.0939 g
Fruktoza	: 5.3678 g
Sacharoza	: 67.9610 g
Laktoza	: 4.1400 g
Skrobia	: 204.7700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.7560 g
Udział Energii z białka	: 17.0930 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.3160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.5910 %

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

czwartek, 26 wrzesień 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
masło (mleko)	20 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruska,seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2253.9000 kcal
Białko	:	104.5800 g
Tłuszcz	:	65.5820 g
Węglowodany przyswajalne	:	278.8300 g
Sód	:	2307.1000 mg
Sól	:	5.5017 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3820 g
Glukoza	:	6.8334 g
Fruktoza	:	9.2509 g
Sacharoza	:	47.9160 g
Laktoza	:	13.3040 g
Skrobia	:	197.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6090 g
Udział Energii z białka	:	19.6960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.5140 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler