

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
pasta twarogowa z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 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 krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
kapusta biała zasmażana (kapusta biała,słonina,mąka) 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
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	:	2301.3000 kcal
Białko	:	92.2670 g
Tłuszcz	:	58.4880 g
Węglowodany przyswajalne	:	298.7100 g
Sód	:	2532.6000 mg
Sól	:	5.4877 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6750 g
Glukoza	:	5.5627 g
Fruktoza	:	5.4631 g
Sacharoza	:	58.8930 g
Laktoza	:	7.2000 g
Skrobia	:	211.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.4110 g
Udział Energii z białka	:	17.6560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.1830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.1610 %

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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruska,seler,śmietana) 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	:	2279.8000 kcal
Białko	:	102.2100 g
Tłuszcz	:	68.9980 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.8800 g
Sód	:	2424.5000 mg
Sól	:	5.2361 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1390 g
Glukoza	:	4.7862 g
Fruktoza	:	4.9633 g
Sacharoza	:	50.7870 g
Laktoza	:	13.3900 g
Skrobia	:	198.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.0560 g
Udział Energii z białka	:	19.0210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.0870 %

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

niedziela, 22 wrzesień 2024

poniedziałek, 23 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,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
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	: 2265.9000 kcal
Białko	: 112.4300 g
Tłuszcz	: 67.5840 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.0300 g
Sód	: 2581.9000 mg
Sól	: 6.2634 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.6590 g
Glukoza	: 2.3383 g
Fruktoza	: 2.5867 g
Sacharoza	: 41.3580 g
Laktoza	: 2.9280 g
Skrobia	: 210.6000 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5870 g
Udział Energii z białka	: 21.0350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.4490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.5170 %

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

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
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 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	: 11213.0000 kcal
Białko	: 564.6600 g
Tłuszcz	: 470.2700 g
Węglowodany przyswajalne	: 1147.5000 g
Sód	: 16823.0000 mg
Sól	: 42.9220 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 251.4500 g
Glukoza	: 15.9490 g
Fruktoza	: 17.9290 g
Sacharoza	: 97.7420 g
Laktoza	: 9.3200 g
Skrobia	: 886.8800 g
Błonnik pokarmowy	: 189.2100 g
Udział Energii z białka	: 20.3830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 38.1950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 41.4210 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 24 wrzesień 2024

środa, 25 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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
łazanki z kapustą i kielbasą-p jaja, gluten, soja	
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(sprzedaż)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 11313.0000 kcal
Białko	: 541.7000 g
Tłuszcz	: 487.0600 g
Węglowodany przyswajalne	: 1083.3000 g
Sód	: 17569.0000 mg
Sól	: 45.0780 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 258.0400 g
Glukoza	: 19.9890 g
Fruktoza	: 26.0090 g
Sacharoza	: 90.9640 g
Laktoza	: 14.5400 g
Skrobia	: 902.5200 g
Błonnik pokarmowy	: 141.5500 g
Udział Energii z białka	: 19.9090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 40.2760 %
Udział Energii z węglowodanów	: 39.8150 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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 ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
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	: 2365.1000 kcal
Białko	: 90.7060 g
Tłuszcz	: 82.8460 g
Węglowodany przyswajalne	: 308.1700 g
Sód	: 2740.3000 mg
Sól	: 6.0833 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.8310 g
Glukoza	: 6.3635 g
Fruktoza	: 5.5835 g
Sacharoza	: 68.4120 g
Laktoza	: 4.3200 g
Skrobia	: 212.8000 g
Błonnik pokarmowy	: 28.6830 g
Udział Energii z białka	: 15.4980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.8490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.6530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruska,seler) gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie-pieczona mleko, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, 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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z kons rybną 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2440.4000 kcal
Białko	: 104.3300 g
Tłuszcz	: 93.4700 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.9300 g
Sód	: 2550.4000 mg
Sól	: 6.1108 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.8780 g
Glukoza	: 7.0810 g
Fruktoza	: 6.6007 g
Sacharoza	: 48.7630 g
Laktoza	: 13.1600 g
Skrobia	: 183.3700 g
Błonnik pokarmowy	: 24.7440 g
Udział Energii z białka	: 18.0320 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.3500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.6190 %

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