

piątek, 29 marzec 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2544.6000 kcal
Białko	: 87.5820 g
Tłuszcz	: 84.9060 g
Węglowodany przyswajalne	: 345.4400 g
Sód	: 2308.8000 mg
Sól	: 5.8051 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.9640 g
Glukoza	: 6.3832 g
Fruktoza	: 5.8791 g
Sacharoza	: 64.8110 g
Laktoza	: 7.6100 g
Skrobia	: 251.5000 g
Błonnik pokarmowy	: 24.3420 g
Udział Energii z białka	: 14.0340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.6120 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.3540 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

sobota, 30 marzec 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 60g (twaróg) mleko	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper,marchew,pietruska,seler,ryż,śmietana,olej) seler	450 ml
zapiekanka jarska z kapusta jaja, mleko	300 g
ziemniaki (ziemniaki)	250 ml
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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2912.1000 kcal
Białko	: 123.4900 g
Tłuszcz	: 94.4100 g
Węglowodany przyswajalne	: 409.7500 g
Sód	: 2580.0000 mg
Sól	: 6.1203 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.7860 g
Glukoza	: 8.2582 g
Fruktoza	: 12.1900 g
Sacharoza	: 38.7400 g
Laktoza	: 4.1700 g
Skrobia	: 243.6800 g
Błonnik pokarmowy	: 84.8730 g
Udział Energii z białka	: 16.5610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.4880 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9510 %

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

niedziela, 31 marzec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
dip chrzanowy (śmietana,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	
babka piekarnia (mąka pszenna,jaja,margaryna,mleko) jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

Obiad

zupa żurek z jajkiem i kielbasa (zurek,marchew,pietruszka,seler,ślonina,boczek,jaja,śmietana,kielbasa wieprzowa wędzona) jaja, mleko, gluten, soja, seler	450 ml
indyk po hawajsku- smażony (mięso drobiowe,mąka,ser żółty,ananas) mleko, gluten	130 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	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
twaróg ze szczypiorkiem (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

Posiłek nocy

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

niedziela, 31 marzec 2024

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

Energia	:	2374.2000 kcal
Białko	:	102.3000 g
Tłuszcz	:	76.9120 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.6900 g
Sód	:	2624.2000 mg
Sól	:	6.3947 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5180 g
Glukoza	:	4.8089 g
Fruktoza	:	4.6354 g
Sacharoza	:	39.7430 g
Laktoza	:	5.2880 g
Skrobia	:	217.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	32.4790 g
Udział Energii z białka	:	18.3330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0100 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6570 %

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

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela)	150 g
(mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser żółty	50 gram
(mleko) mleko	
sałatka z selera konserwowego	
(seler kon.,ser żółty,majonez,jajka) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g
makowiec zawijany Piekarnia	
jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	
rolada wieprzowa w sosie własnym-duszona	
mleko, gluten, gorczyca	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
sałata lodowa ze śmietaną	
(sałata lodowa,śmietana) mleko	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
papryka świeża	50 gram

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

Energia	:	3589.4000	kcal
Białko	:	151.1200	g
Tłuszcz	:	136.7400	g
Węglowodany przyswajalne	:	384.8600	g
Sód	:	4041.5000	mg
Sól	:	9.5988	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	53.5290	g
Glukoza	:	5.3517	g
Fruktoza	:	5.5504	g
Sacharoza	:	76.1910	g
Laktoza	:	4.6650	g
Skrobia	:	282.7500	g
Błonnik pokarmowy	:	31.6970	g
Udział Energii z białka	:	17.9120	%
Udział Energii z tłuszczów	:	36.4690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6190	%

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

wtorek, 2 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg waniliowy (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka konserwowa (papryka)	55 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuly, brukselka,śmietana,mąka) seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2466.0000 kcal
Białko	:	97.6250 g
Tłuszcz	:	58.6780 g
Węglowodany przyswajalne	:	334.0600 g
Sód	:	2468.0000 mg
Sól	:	5.8315 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.8760 g
Glukoza	:	5.5045 g
Fruktoza	:	10.0340 g
Sacharoza	:	46.7930 g
Laktoza	:	5.1200 g
Skrobia	:	255.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	28.7540 g
Udział Energii z białka	:	17.3180 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.2610 %

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

środa, 3 kwiecień 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2207.8000 kcal
Białko	:	95.1410 g
Tłuszcz	:	75.9090 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.0100 g
Sód	:	2674.0000 mg
Sól	:	6.5533 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1400 g
Glukoza	:	6.8902 g
Fruktoza	:	6.3431 g
Sacharoza	:	45.0150 g
Laktoza	:	10.9600 g
Skrobia	:	202.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1320 g
Udział Energii z białka	:	17.4270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2890 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 4 kwiecień 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
ryz gotowany	
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	:	2198.0000 kcal
Białko	:	91.8620 g
Tłuszcz	:	66.2990 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.4400 g
Sód	:	2310.9000 mg
Sól	:	5.6103 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.3460 g
Glukoza	:	2.9561 g
Fruktoza	:	2.6473 g
Sacharoza	:	35.2830 g
Laktoza	:	5.1400 g
Skrobia	:	204.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	23.7610 g
Udział Energii z białka	:	18.3920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7430 %

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