

piątek, 29 listopad 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) gluten, seler	450 ml
seler panierowany (seler, mąka, jaja, bułka tarta) jaja, gluten, seler	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2655.5000 kcal
Białko	: 119.2800 g
Tłuszcz	: 61.2240 g
Węglowodany przyswajalne	: 424.2700 g
Sód	: 2412.0000 mg
Sól	: 5.6268 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.5370 g
Glukoza	: 9.3250 g
Fruktoza	: 8.4419 g
Sacharoza	: 66.3560 g
Laktoza	: 4.3800 g
Skrobia	: 234.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 84.9830 g
Udział Energii z białka	: 17.5070 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.2190 %
Udział Energii z węglowodanów	: 62.2740 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 30 listopad 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) gluten, 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 ryżowo-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2629.7000 kcal
Białko	: 101.0400 g
Tłuszcz	: 81.4250 g
Węglowodany przyswajalne	: 340.7600 g
Sód	: 2550.7000 mg
Sól	: 6.3896 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.6170 g
Glukoza	: 5.2817 g
Fruktoza	: 9.8250 g
Sacharoza	: 44.4480 g
Laktoza	: 12.1480 g
Skrobia	: 258.4800 g
Błonnik pokarmowy	: 26.7460 g
Udział Energii z białka	: 16.1660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.5210 %

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

niedziela, 1 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
sał. z kap. pekińsk. i marchwi z olej (kapusta pekińska, marchew, olej)	
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

Posiłek nocy

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

Energia	:	2338.4000 kcal
Białko	:	96.5330 g
Tłuszcz	:	70.3530 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.7900 g
Sód	:	2328.3000 mg
Sól	:	5.5035 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0120 g
Glukoza	:	3.3939 g
Fruktoza	:	3.3306 g
Sacharoza	:	55.0580 g
Laktoza	:	8.1000 g
Skrobia	:	219.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	27.2170 g
Udział Energii z białka	:	17.4680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.8870 %

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

poniedziałek, 2 grudzień 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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, ziemniak, bułka pszenna, 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
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
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2247.8000 kcal
Białko	:	99.0420 g
Tłuszcz	:	65.7080 g
Węglowodany przyswajalne	:	281.3300 g
Sód	:	2634.7000 mg
Sól	:	6.6032 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9770 g
Glukoza	:	5.9098 g
Fruktoza	:	10.5070 g
Sacharoza	:	43.7700 g
Laktoza	:	9.7980 g
Skrobia	:	202.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	28.7080 g
Udział Energii z białka	:	18.7500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.9890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.2600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 3 grudzień 2024

środa, 4 grudzień 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
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
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2274.9000 kcal
Białko	:	83.3380 g
Tłuszcz	:	54.1440 g
Węglowodany przyswajalne	:	327.5200 g
Sód	:	2057.1000 mg
Sól	:	4.7897 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.9560 g
Glukoza	:	9.9085 g
Fruktoza	:	8.8979 g
Sacharoza	:	58.0180 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	207.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	43.3570 g
Udział Energii z białka	:	15.6450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.8700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	61.4850 %

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

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sur z kapusty białej, ogórka i koperku (kapusta biała, koper, olej)	140 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
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roshponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2194.6000 kcal
Białko	:	101.4900 g
Tłuszcz	:	70.7590 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.0400 g
Sód	:	2783.0000 mg
Sól	:	6.8490 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4300 g
Glukoza	:	8.9359 g
Fruktoza	:	9.1637 g
Sacharoza	:	47.0850 g
Laktoza	:	10.2500 g
Skrobia	:	198.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4620 g
Udział Energii z białka	:	18.6990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3340 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9670 %

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

czwartek, 5 grudzień 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg waniliowy (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2410.6000 kcal
Białko	:	92.0330 g
Tłuszcz	:	59.8570 g
Węglowodany przyswajalne	:	322.1300 g
Sód	:	2355.4000 mg
Sól	:	5.6131 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1940 g
Glukoza	:	3.9455 g
Fruktoza	:	5.6906 g
Sacharoza	:	66.2580 g
Laktoza	:	13.1380 g
Skrobia	:	223.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	30.8570 g
Udział Energii z białka	:	16.7690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.5380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.6930 %

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