

piątek, 6 wrzesień 2024

sobota, 7 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruska,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2313.0000 kcal
Białko	:	94.6510 g
Tłuszcz	:	58.9560 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.6000 g
Sód	:	2202.6000 mg
Sól	:	5.2320 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.9420 g
Glukoza	:	4.3086 g
Fruktoza	:	4.2511 g
Sacharoza	:	60.5360 g
Laktoza	:	7.4400 g
Skrobia	:	213.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	30.0830 g
Udział Energii z białka	:	18.0320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.2720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6960 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2443.2000 kcal
Białko	:	108.9100 g
Tłuszcz	:	67.5430 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.0400 g
Sód	:	2458.7000 mg
Sól	:	5.8967 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.2810 g
Glukoza	:	5.8847 g
Fruktoza	:	10.6210 g
Sacharoza	:	33.8210 g
Laktoza	:	13.0380 g
Skrobia	:	227.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	25.5110 g
Udział Energii z białka	:	19.4510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1420 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4080 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 8 wrzesień 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
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
pieś 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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2383.3000 kcal
Białko	:	100.3000 g
Tłuszcz	:	62.0920 g
Węglowodany przyswajalne	:	323.0500 g
Sód	:	2447.3000 mg
Sól	:	5.8782 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.8720 g
Glukoza	:	3.7451 g
Fruktoza	:	5.7693 g
Sacharoza	:	56.7450 g
Laktoza	:	8.1100 g
Skrobia	:	238.2300 g
Błonnik pokarmowy	:	28.7960 g
Udział Energii z białka	:	17.8130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.8120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.3740 %

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

poniedziałek, 9 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śn.)	
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2244.0000 kcal
Białko	:	98.2700 g
Tłuszcz	:	69.5370 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.5200 g
Sód	:	2507.7000 mg
Sól	:	6.0917 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0110 g
Glukoza	:	6.8340 g
Fruktoza	:	11.5030 g
Sacharoza	:	43.7350 g
Laktoza	:	10.5000 g
Skrobia	:	201.0500 g
Błonnik pokarmowy	:	30.5220 g
Udział Energii z białka	:	18.3940 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3200 %

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

wtorek, 10 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszk,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
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
kiełbasa 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

Posiłek nocy

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

Energia	: 2185.1000 kcal
Białko	: 83.9080 g
Tłuszcz	: 72.1700 g
Węglowodany przyswajalne	: 269.2200 g
Sód	: 2207.1000 mg
Sól	: 5.4171 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.9230 g
Glukoza	: 4.7988 g
Fruktoza	: 5.0464 g
Sacharoza	: 46.6000 g
Laktoza	: 10.8200 g
Skrobia	: 196.3900 g
Błonnik pokarmowy	: 22.2200 g
Udział Energii z białka	: 16.2770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.4990 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.2240 %

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

środa, 11 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 burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2420.8000 kcal
Białko	: 103.6700 g
Tłuszcz	: 71.8770 g
Węglowodany przyswajalne	: 323.5900 g
Sód	: 2149.2000 mg
Sól	: 4.9685 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.5870 g
Glukoza	: 8.7299 g
Fruktoza	: 10.0910 g
Sacharoza	: 55.9590 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 208.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 43.8240 g
Udział Energii z białka	: 17.6010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.4580 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9410 %

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

czwartek, 12 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2302.5000 kcal
Białko	:	91.2840 g
Tłuszcz	:	56.0680 g
Węglowodany przyswajalne	:	307.2100 g
Sód	:	2426.5000 mg
Sól	:	5.9381 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.5410 g
Glukoza	:	2.0048 g
Fruktoza	:	1.9528 g
Sacharoza	:	59.1150 g
Laktoza	:	5.6800 g
Skrobia	:	215.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	25.5480 g
Udział Energii z białka	:	17.3990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.0450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.5550 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler