

piątek, 6 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,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
indyk duszony w sosie (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	120 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,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2118.9000 kcal
Białko	:	72.3130 g
Tłuszcz	:	50.2240 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.1100 g
Sód	:	2074.2000 mg
Sól	:	4.9096 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2460 g
Glukoza	:	4.3832 g
Fruktoza	:	4.3168 g
Sacharoza	:	60.5690 g
Laktoza	:	7.8000 g
Skrobia	:	206.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9380 g
Udział Energii z białka	:	15.1780 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.7190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	61.1030 %

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

sobota, 7 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
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,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) 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	:	2441.1000 kcal
Białko	:	108.9400 g
Tłuszcz	:	66.7310 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.0000 g
Sód	:	2441.7000 mg
Sól	:	5.8534 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.7670 g
Glukoza	:	6.2575 g
Fruktoza	:	10.9500 g
Sacharoza	:	34.2370 g
Laktoza	:	12.8580 g
Skrobia	:	227.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	25.8840 g
Udział Energii z białka	:	19.4850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.6590 %

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
pastą 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
piesz 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2479.2000 kcal
Białko	:	100.3800 g
Tłuszcz	:	72.3810 g
Węglowodany przyswajalne	:	323.6100 g
Sód	:	2482.6000 mg
Sól	:	5.9655 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.9720 g
Glukoza	:	3.8196 g
Fruktoza	:	5.8351 g
Sacharozę	:	57.0880 g
Laktozę	:	8.1100 g
Skrobia	:	238.2400 g
Błonnik pokarmowy	:	28.8850 g
Udział Energii z białka	:	17.1050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1440 %

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

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
kielbasa 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,śmietana,mąka) 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	:	2179.2000 kcal
Białko	:	96.3210 g
Tłuszcz	:	67.4740 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.5400 g
Sód	:	2464.4000 mg
Sól	:	5.9826 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.8920 g
Glukoza	:	6.5486 g
Fruktoza	:	11.2490 g
Sacharozę	:	42.8490 g
Laktozę	:	10.1400 g
Skrobia	:	193.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.9770 g
Udział Energii z białka	:	18.5700 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.1600 %

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, 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
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

Posiłek nocy

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

Energia	: 2070.9000 kcal
Białko	: 67.0920 g
Tłuszcz	: 66.7230 g
Węglowodany przyswajalne	: 269.5500 g
Sód	: 2111.7000 mg
Sól	: 5.1278 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.7420 g
Glukoza	: 5.0225 g
Fruktoza	: 5.2438 g
Sacharoza	: 46.8500 g
Laktoza	: 10.4600 g
Skrobia	: 196.4100 g
Błonnik pokarmowy	: 22.4440 g
Udział Energii z białka	: 13.7830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.3750 %

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
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 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2338.1000 kcal
Białko	: 102.4800 g
Tłuszcz	: 67.3300 g
Węglowodany przyswajalne	: 322.1200 g
Sód	: 2218.7000 mg
Sól	: 5.0042 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.1560 g
Glukoza	: 8.8045 g
Fruktoza	: 10.1560 g
Sacharoza	: 55.9320 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 206.4300 g
Błonnik pokarmowy	: 43.7880 g
Udział Energii z białka	: 17.7890 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.2970 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.9150 %

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	
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
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	:	2283.5000 kcal
Białko	:	90.5640 g
Tłuszcz	:	54.0980 g
Węglowodany przyswajalne	:	307.0200 g
Sód	:	2416.1000 mg
Sól	:	5.9098 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.4560 g
Glukoza	:	4.7169 g
Fruktoza	:	4.2275 g
Sacharoza	:	59.5570 g
Laktoza	:	5.3200 g
Skrobia	:	208.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	27.6100 g
Udział Energii z białka	:	17.4400 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.1210 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler