

piątek, 12 styczeń 2024

sobota, 13 styczeń 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony 40g	
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruska,seler,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	100

Posiłek nocy

mandarynka	gram
------------	------

Energia	:	2106,1000 kcal
Białko	:	91,2020 g
Tłuszcz	:	65,7150 g
Węglowodany przyswajalne	:	272,0100 g
Sód	:	2009,9000 mg
Sól	:	4,9363 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23,1250 g
Glukoza	:	4,8637 g
Fruktoza	:	4,7207 g
Sacharoza	:	48,6800 g
Laktoza	:	4,5100 g
Skrobia	:	200,5300 g
Błonnik pokarmowy	:	30,4730 g
Udział Energii z białka	:	17,8450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,9310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53,2230 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 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
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałatka z ogórka i marchwi dwutlenek siarki	
kasza (kasza jęczmienna) gluten	
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 drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	100

Posiłek nocy

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

Energia	:	2217,6000 kcal
Białko	:	81,1150 g
Tłuszcz	:	83,8030 g
Węglowodany przyswajalne	:	271,0600 g
Sód	:	3110,9000 mg
Sól	:	7,1624 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,7930 g
Glukoza	:	5,2929 g
Fruktoza	:	5,5322 g
Sacharoza	:	46,2780 g
Laktoza	:	13,4530 g
Skrobia	:	195,2300 g
Błonnik pokarmowy	:	25,7910 g
Udział Energii z białka	:	15,0010 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,8710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50,1280 %

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

niedziela, 14 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa)	120 g
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 jarzynowa z majonezem(śn) (marchew,pietruszka,selera,ziemniaki,majonez) jaja, seler, gorczyca	
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2241,7000 kcal
Białko	: 97,7780 g
Tłuszcz	: 79,1150 g
Węglowodany przyswajalne	: 268,0400 g
Sód	: 2584,7000 mg
Sól	: 6,4677 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26,2720 g
Glukoza	: 4,5908 g
Fruktoza	: 5,1027 g
Sacharoza	: 47,4410 g
Laktoza	: 5,7580 g
Skrobia	: 195,7800 g
Błonnik pokarmowy	: 33,0960 g
Udział Energii z białka	: 17,9800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32,7330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,2880 %

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

poniedziałek, 15 styczeń 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
jajko gotowane 1/2szt. (jaja) jaja	25 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

Obiad

zupa cebulowa z grzankami (cebula,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2129,5000 kcal
Białko	: 89,6230 g
Tłuszcz	: 71,3710 g
Węglowodany przyswajalne	: 269,0300 g
Sód	: 2333,4000 mg
Sól	: 5,8373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,6790 g
Glukoza	: 7,5798 g
Fruktoza	: 6,9341 g
Sacharoza	: 45,4930 g
Laktoza	: 5,2200 g
Skrobia	: 195,3100 g
Błonnik pokarmowy	: 26,9550 g
Udział Energii z białka	: 17,2610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30,9270 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,8120 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 16 styczeń 2024

środa, 17 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony 50g	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2515,0000 kcal
Białko	:	110,1000 g
Tłuszcz	:	83,1230 g
Węglowodany przyswajalne	:	311,6300 g
Sód	:	2976,1000 mg
Sól	:	7,3631 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30,8050 g
Glukoza	:	5,3435 g
Fruktoza	:	5,7491 g
Sacharoza	:	48,3950 g
Laktoza	:	13,6500 g
Skrobia	:	228,3900 g
Błonnik pokarmowy	:	38,5440 g
Udział Energii z białka	:	18,0860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30,7230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,1920 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg) mleko	60 g
sałata zielona 1/6	
banan	100 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszkaseler) gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy jaja, gluten	
ćwikła	130 g
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z fasolki szparagowej(kolacja)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2583,0000 kcal
Białko	:	92,9060 g
Tłuszcz	:	104,4200 g
Węglowodany przyswajalne	:	303,2500 g
Sód	:	2470,7000 mg
Sól	:	4,9678 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,6860 g
Glukoza	:	9,0705 g
Fruktoza	:	12,9760 g
Sacharoza	:	52,9630 g
Laktoza	:	11,6600 g
Skrobia	:	208,3900 g
Błonnik pokarmowy	:	30,7780 g
Udział Energii z białka	:	14,7210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37,2280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48,0510 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 18 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruszkaseler,mąka,boczek,słonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kasza (kasza jęczmienna) gluten	
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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
papryka świeża	50 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2220,6000 kcal
Białko	: 85,9150 g
Tłuszcz	: 85,3370 g
Węglowodany przyswajalne	: 264,1500 g
Sód	: 2209,6000 mg
Sól	: 5,3947 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,9280 g
Glukoza	: 5,0705 g
Fruktoza	: 5,5072 g
Sacharoza	: 45,6200 g
Laktoza	: 12,3900 g
Skrobia	: 189,8400 g
Błonnik pokarmowy	: 24,7020 g
Udział Energii z białka	: 15,8490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35,4210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48,7290 %

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