

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) mleko, 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	:	2590.9000 kcal
Białko	:	87.8840 g
Tłuszcz	:	85.7710 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.1400 g
Sód	:	2343.2000 mg
Sól	:	5.8927 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.4920 g
Glukoza	:	6.2341 g
Fruktoza	:	5.7475 g
Sacharoza	:	74.6240 g
Laktoza	:	7.7900 g
Skrobia	:	251.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	24.1930 g
Udział Energii z białka	:	13.8180 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.8390 %

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
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper,marchew,pietruska,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten	
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2599.8000 kcal
Białko	:	133.5700 g
Tłuszcz	:	58.6700 g
Węglowodany przyswajalne	:	403.8400 g
Sód	:	2184.5000 mg
Sól	:	5.0837 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.6000 g
Glukoza	:	8.7498 g
Fruktoza	:	12.9240 g
Sacharoza	:	51.3040 g
Laktoza	:	4.6900 g
Skrobia	:	224.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	81.1440 g
Udział Energii z białka	:	19.9530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	19.7200 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.3270 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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

Energia	:	2459.1000 kcal
Białko	:	102.6000 g
Tłuszcz	:	81.9120 g
Węglowodany przyswajalne	:	292.6700 g
Sód	:	2657.3000 mg
Sól	:	6.4790 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8510 g
Glukoza	:	4.8089 g
Fruktoza	:	4.6354 g
Sacharoza	:	49.7230 g
Laktoza	:	5.2880 g
Skrobia	:	217.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	32.4790 g
Udział Energii z białka	:	17.7030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7990 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4970 %

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

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

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	:	3627.9000	kcal
Białko	:	151.3600	g
Tłuszcz	:	136.7200	g
Węglowodany przyswajalne	:	394.6100	g
Sód	:	4074.4000	mg
Sól	:	9.6824	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	53.5250	g
Glukoza	:	5.2771	g
Fruktoza	:	5.4846	g
Sacharoza	:	86.0880	g
Laktoza	:	4.6650	g
Skrobia	:	282.7500	g
Błonnik pokarmowy	:	31.6230	g
Udział Energii z białka	:	17.7310	%
Udział Energii z tłuszczów	:	36.0390	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2300	%

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

wtorek, 2 kwiecień 2024

środa, 3 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,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, 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,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2611.4000 kcal
Białko	:	99.5390 g
Tłuszcz	:	65.6880 g
Węglowodany przyswajalne	:	352.3300 g
Sód	:	2527.2000 mg
Sól	:	5.9810 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.3140 g
Glukoza	:	5.5663 g
Fruktoza	:	10.0910 g
Sacharoza	:	57.4100 g
Laktoza	:	5.4800 g
Skrobia	:	262.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	30.0760 g
Udział Energii z białka	:	16.5990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.6470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.7540 %

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
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,pietruszka,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	:	2206.4000 kcal
Białko	:	95.2300 g
Tłuszcz	:	75.8920 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.7900 g
Sód	:	2690.2000 mg
Sól	:	6.5947 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1360 g
Glukoza	:	6.8156 g
Fruktoza	:	6.2773 g
Sacharoza	:	44.9320 g
Laktoza	:	10.9600 g
Skrobia	:	202.5000 g
Błonnik pokarmowy	:	27.0580 g
Udział Energii z białka	:	17.4490 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2870 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2640 %

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) mleko, 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	:	2244.3000 kcal
Białko	:	92.1640 g
Tłuszcz	:	67.1640 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.1500 g
Sód	:	2345.3000 mg
Sól	:	5.6979 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.8750 g
Glukoza	:	2.8070 g
Fruktoza	:	2.5158 g
Sacharoza	:	45.0970 g
Laktoza	:	5.3200 g
Skrobia	:	204.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	23.6120 g
Udział Energii z białka	:	18.0210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.5480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.4310 %

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