

piątek, 9 luty 2024

sobota, 10 luty 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
jajko gotowane jaja	55 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszką,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka z sosem pieczarkowym- gotowane jaja, mleko, 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 kons rybna (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Energia	: 2574.2000 kcal
Białko	: 84.4110 g
Tłuszcz	: 70.4520 g
Węglowodany przyswajalne	: 372.5400 g
Sód	: 2368.1000 mg
Sól	: 5.9265 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.6240 g
Glukoza	: 5.8478 g
Fruktoza	: 10.4650 g
Sacharoza	: 48.9590 g
Laktoza	: 15.7900 g
Skrobia	: 283.1800 g
Błonnik pokarmowy	: 29.8350 g
Udział Energii z białka	: 13.7150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.7550 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.5300 %

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

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek zielony	35 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszką,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z fasolki szparagowej(kolacja) (fasolka szparagowa,cebula,olej)	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2244.2000 kcal
Białko	: 92.2270 g
Tłuszcz	: 64.1680 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.2700 g
Sód	: 2690.7000 mg
Sól	: 6.7324 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.4800 g
Glukoza	: 6.9506 g
Fruktoza	: 6.4329 g
Sacharoza	: 49.7770 g
Laktoza	: 10.3200 g
Skrobia	: 203.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9970 g
Udział Energii z białka	: 17.7060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.7180 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.5760 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 11 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
sał.z kap.pekińs.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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2441.9000 kcal
Białko	:	93.9150 g
Tłuszcz	:	93.3170 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.4900 g
Sód	:	2170.1000 mg
Sól	:	5.1297 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4520 g
Glukoza	:	3.3967 g
Fruktoza	:	3.3400 g
Sacharoza	:	55.5280 g
Laktoza	:	8.1900 g
Skrobia	:	199.8900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.3130 g
Udział Energii z białka	:	16.0710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.9300 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.9990 %

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

poniedziałek, 12 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane jaja	55 g
sałatka jarska (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (kapusta biała,marchew,pietruszk, seler,olej,mąka) 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2269.4000 kcal
Białko	:	98.1230 g
Tłuszcz	:	66.9290 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.0900 g
Sód	:	2198.8000 mg
Sól	:	5.4629 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1850 g
Glukoza	:	6.4385 g
Fruktoza	:	6.5516 g
Sacharoza	:	56.6310 g
Laktoza	:	4.1400 g
Skrobia	:	213.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	24.4450 g
Udział Energii z białka	:	18.1100 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0960 %

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

wtorek, 13 luty 2024

środa, 14 luty 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	:	2346.6000 kcal
Białko	:	96.4840 g
Tłuszcz	:	61.3670 g
Węglowodany przyswajalne	:	324.5800 g
Sód	:	2861.7000 mg
Sól	:	7.0051 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3380 g
Glukoza	:	7.6593 g
Fruktoza	:	7.3411 g
Sacharoza	:	64.6970 g
Laktoza	:	10.9530 g
Skrobia	:	223.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.7310 g
Udział Energii z białka	:	17.2560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.6940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.0500 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatnik owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2222.0000 kcal
Białko	:	89.7560 g
Tłuszcz	:	77.6670 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.5100 g
Sód	:	2007.1000 mg
Sól	:	4.9852 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.0330 g
Glukoza	:	6.0654 g
Fruktoza	:	6.3425 g
Sacharoza	:	57.5880 g
Laktoza	:	7.5700 g
Skrobia	:	192.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	22.6080 g
Udział Energii z białka	:	16.4990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.1220 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3790 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

czwartek, 15 luty 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

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, cebula, olej)	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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	:	2012.7000 kcal
Białko	:	85.2940 g
Tłuszcz	:	66.6700 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.4200 g
Sód	:	2837.5000 mg
Sól	:	6.4815 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1540 g
Glukoza	:	5.8845 g
Fruktoza	:	5.3013 g
Sacharoza	:	45.7840 g
Laktoza	:	4.7400 g
Skrobia	:	178.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.0310 g
Udział Energii z białka	:	17.5960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.4570 %

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