

piątek, 5 kwiecień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba smażona panierowana jaja, mleko, gluten	
surówka z białej rzepy i marchwi z olejm (rzepa,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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
papryka świeża	60 gram

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2747.1000 kcal
Białko	: 108.1600 g
Tłuszcz	: 108.0900 g
Węglowodany przyswajalne	: 305.2700 g
Sód	: 2285.8000 mg
Sól	: 5.5265 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.6150 g
Glukoza	: 5.4364 g
Fruktoza	: 5.8437 g
Sacharoza	: 46.4120 g
Laktoza	: 14.9210 g
Skrobia	: 218.5100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.0490 g
Udział Energii z białka	: 16.4710 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.0390 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.4900 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 6 kwiecień 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2176.0000 kcal
Białko	: 84.8570 g
Tłuszcz	: 61.8550 g
Węglowodany przyswajalne	: 266.7700 g
Sód	: 2338.5000 mg
Sól	: 5.1407 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.3520 g
Glukoza	: 5.3668 g
Fruktoza	: 4.8390 g
Sacharoza	: 37.9790 g
Laktoza	: 11.1500 g
Skrobia	: 199.3500 g
Błonnik pokarmowy	: 31.1970 g
Udział Energii z białka	: 17.2890 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.3560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.3540 %

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

niedziela, 7 kwiecień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosolowa,marchew,pietruszk,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie-pieczenie mleko, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2286.5000 kcal
Białko	:	100.7200 g
Tłuszcz	:	72.0100 g
Węglowodany przyswajalne	:	256.7600 g
Sód	:	2405.7000 mg
Sól	:	4.9625 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.9230 g
Glukoza	:	3.3388 g
Fruktoza	:	3.8540 g
Sacharoza	:	49.5800 g
Laktoza	:	5.4580 g
Skrobia	:	185.1200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.3800 g
Udział Energii z białka	:	19.3880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4240 %

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

poniedziałek, 8 kwiecień 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, 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
pasta twarogowa z kons rybną (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2387.1000 kcal
Białko	:	90.5720 g
Tłuszcz	:	91.0410 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.3500 g
Sód	:	2539.6000 mg
Sól	:	6.2606 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.8020 g
Glukoza	:	8.8761 g
Fruktoza	:	7.4315 g
Sacharoza	:	42.7760 g
Laktoza	:	12.0300 g
Skrobia	:	206.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9350 g
Udział Energii z białka	:	15.5420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.1500 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3080 %

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

wtorek, 9 kwiecień 2024

środa, 10 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
klops drobiowo - wieprzowy ( smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) jaja, gluten	
sos pieczarkowy mleko, gluten	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszkaseler)	120 g
kasza gryczana gotowana ( kasza gryczana)	
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, gorczyzca	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2895.4000 kcal
Białko	: 98.8050 g
Tłuszcz	: 123.0100 g
Węglowodany przyswajalne	: 313.0400 g
Sód	: 2583.3000 mg
Sól	: 6.4988 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.4730 g
Glukoza	: 6.3915 g
Fruktoza	: 10.8170 g
Sacharoza	: 47.8520 g
Laktoza	: 3.3700 g
Skrobia	: 234.1500 g
Błonnik pokarmowy	: 32.3200 g
Udział Energii z białka	: 14.3480 %
Udział Energii z tłuszczów	: 40.1930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.4580 %

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

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruszkaseler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sos musztardowy mleko, gluten, gorczyzca	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyzca	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler) jaja, seler, gorczyzca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2184.7000 kcal
Białko	: 95.6800 g
Tłuszcz	: 56.0300 g
Węglowodany przyswajalne	: 305.6100 g
Sód	: 2306.6000 mg
Sól	: 5.1014 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.0360 g
Glukoza	: 3.8866 g
Fruktoza	: 3.4982 g
Sacharoza	: 51.2330 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 203.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 47.9460 g
Udział Energii z białka	: 18.1430 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.9060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.9510 %

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

czwartek, 11 kwiecień 2024

piątek, 12 kwiecień 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka z fasolki szparagowej(śniadanie) (fasolka szparagowa,cebula,olej)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	
sałatka z kapusty białej z papryką	
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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2404.5000 kcal
Białko	:	101.2400 g
Tłuszcz	:	92.8440 g
Węglowodany przyswajalne	:	266.5800 g
Sód	:	2484.9000 mg
Sól	:	5.7535 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.4360 g
Glukoza	:	7.6672 g
Fruktoza	:	7.4736 g
Sacharoza	:	46.9750 g
Laktoza	:	10.1400 g
Skrobia	:	187.3700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4580 g
Udział Energii z białka	:	17.5550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.2220 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2230 %

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
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba smażona panierowana jaja, mleko, gluten	
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2464.9000 kcal
Białko	:	88.7870 g
Tłuszcz	:	81.8920 g
Węglowodany przyswajalne	:	324.2800 g
Sód	:	1817.9000 mg
Sól	:	4.5510 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.8280 g
Glukoza	:	9.1883 g
Fruktoza	:	10.4990 g
Sacharoza	:	58.5580 g
Laktoza	:	5.1410 g
Skrobia	:	232.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	37.3870 g
Udział Energii z białka	:	14.8640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.2890 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler