

piątek, 15 listopad 2024

sobota, 16 listopad 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszkaseler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Posiłek nocy

wafel zbożowy 1 szt

Energia	: 2453.4000 kcal
Białko	: 115.2500 g
Tłuszcz	: 81.2590 g
Węglowodany przyswajalne	: 262.7600 g
Sód	: 2253.3000 mg
Sól	: 5.4082 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.5140 g
Glukoza	: 4.4742 g
Fruktoza	: 4.5105 g
Sacharoza	: 32.9200 g
Laktoza	: 12.7580 g
Skrobia	: 200.3400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1150 g
Udział Energii z białka	: 20.5500 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.5990 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.8510 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2205.2000 kcal
Białko	: 91.5700 g
Tłuszcz	: 75.4310 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.7900 g
Sód	: 2517.2000 mg
Sól	: 6.1082 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.4830 g
Glukoza	: 4.9115 g
Fruktoza	: 6.7401 g
Sacharoza	: 48.1670 g
Laktoza	: 12.6600 g
Skrobia	: 184.8000 g
Błonnik pokarmowy	: 27.8550 g
Udział Energii z białka	: 17.4060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.2610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.3330 %

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

niedziela, 17 listopad 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	110 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2426.4000 kcal
Białko	: 104.2500 g
Tłuszcz	: 81.6850 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.7200 g
Sód	: 2256.5000 mg
Sól	: 4.9451 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.4940 g
Glukoza	: 6.8850 g
Fruktoza	: 6.3843 g
Sacharoza	: 55.8750 g
Laktoza	: 5.4100 g
Skrobia	: 204.1100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3830 g
Udział Energii z białka	: 18.1690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.0330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.7980 %

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

poniedziałek, 18 listopad 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	50 g

## Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, boczek wędzony, słonina wędzona, kiełbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka, mąka, śmietana) mleko, gluten	100 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2250.2000 kcal
Białko	: 91.4540 g
Tłuszcz	: 54.1240 g
Węglowodany przyswajalne	: 295.6500 g
Sód	: 2445.6000 mg
Sól	: 5.8719 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.2320 g
Glukoza	: 6.9472 g
Fruktoza	: 6.4647 g
Sacharoza	: 46.8000 g
Laktoza	: 10.1000 g
Skrobia	: 215.7200 g
Błonnik pokarmowy	: 32.3690 g
Udział Energii z białka	: 17.9710 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.9310 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.0980 %

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

wtorek, 19 listopad 2024

środa, 20 listopad 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa 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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2428.5000 kcal
Białko	: 99.8600 g
Tłuszcz	: 83.6890 g
Węglowodany przyswajalne	: 306.6700 g
Sód	: 3829.3000 mg
Sól	: 5.9192 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.5660 g
Glukoza	: 4.4766 g
Fruktoza	: 4.6988 g
Sacharoza	: 56.1600 g
Laktoza	: 8.3400 g
Skrobia	: 223.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 25.7250 g
Udział Energii z białka	: 16.7880 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.6560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.5560 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca, 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

### Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona, marchew, pietruszka, seler, mąka, boczek, słonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie-pieczona 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2342.3000 kcal
Białko	: 90.6750 g
Tłuszcz	: 88.1250 g
Węglowodany przyswajalne	: 262.7600 g
Sód	: 2316.5000 mg
Sól	: 5.5853 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.5590 g
Glukoza	: 5.3854 g
Fruktoza	: 9.8896 g
Sacharoza	: 43.1390 g
Laktoza	: 10.1100 g
Skrobia	: 185.2100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7800 g
Udział Energii z białka	: 16.4350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.9390 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.6260 %

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

czwartek, 21 listopad 2024

## Śniadanie

---

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

## Obiad

---

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 g
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	3125.1000 kcal
Białko	:	100.9800 g
Tłuszcz	:	113.5600 g
Węglowodany przyswajalne	:	372.1900 g
Sód	:	2817.9000 mg
Sól	:	6.9423 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43.0950 g
Glukoza	:	7.8139 g
Fruktoza	:	7.2847 g
Sacharoza	:	71.6050 g
Laktoza	:	13.5680 g
Skrobia	:	258.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9800 g
Udział Energii z białka	:	13.8580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0780 %

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