

piątek, 26 lipiec 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2051.6000 kcal
Białko	:	84.1900 g
Tłuszcz	:	55.9690 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.3100 g
Sód	:	2198.7000 mg
Sól	:	5.4864 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8210 g
Glukoza	:	4.6738 g
Fruktoza	:	6.6404 g
Sacharoza	:	44.0650 g
Laktoza	:	2.6780 g
Skrobia	:	204.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.5250 g
Udział Energii z białka	:	17.5240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.2640 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 27 lipiec 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 ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
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
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2202.5000 kcal
Białko	:	92.1460 g
Tłuszcz	:	44.8950 g
Węglowodany przyswajalne	:	305.7700 g
Sód	:	2223.0000 mg
Sól	:	5.3831 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.4350 g
Glukoza	:	6.7708 g
Fruktoza	:	6.9277 g
Sacharoza	:	67.2450 g
Laktoza	:	4.5100 g
Skrobia	:	213.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	25.4900 g
Udział Energii z białka	:	18.4690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	20.2460 %
Udział Energii z węglowodanów	:	61.2850 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 28 lipiec 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
piesz z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2175.3000 kcal
Białko	:	84.7620 g
Tłuszcz	:	77.4180 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.0000 g
Sód	:	2561.7000 mg
Sól	:	6.3289 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.7520 g
Glukoza	:	3.3698 g
Fruktoza	:	3.4031 g
Sacharoza	:	41.0470 g
Laktoza	:	3.1513 g
Skrobia	:	212.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6190 g
Udział Energii z białka	:	15.9640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2290 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 29 lipiec 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2682.3000 kcal
Białko	:	133.6600 g
Tłuszcz	:	76.6730 g
Węglowodany przyswajalne	:	366.3100 g
Sód	:	2348.8000 mg
Sól	:	5.1727 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2520 g
Glukoza	:	7.4055 g
Fruktoza	:	6.8401 g
Sacharoza	:	46.1060 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	195.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	78.8090 g
Udział Energii z białka	:	19.8760 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.6530 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4710 %

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

wtorek, 30 lipiec 2024

środa, 31 lipiec 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pietruszkowy (pietruszka,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2150.3000 kcal
Białko	:	91.8300 g
Tłuszcz	:	51.2480 g
Węglowodany przyswajalne	:	313.7100 g
Sód	:	2096.0000 mg
Sól	:	5.0700 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.5720 g
Glukoza	:	5.8574 g
Fruktoza	:	10.3720 g
Sacharoza	:	46.4160 g
Laktoza	:	5.2800 g
Skrobia	:	209.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	42.6680 g
Udział Energii z białka	:	17.6310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.1380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.2310 %

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

### Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	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
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	:	2559.6000 kcal
Białko	:	116.6700 g
Tłuszcz	:	67.1740 g
Węglowodany przyswajalne	:	346.2700 g
Sód	:	2648.4000 mg
Sól	:	6.1297 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5750 g
Glukoza	:	6.3477 g
Fruktoza	:	6.4165 g
Sacharoza	:	78.0320 g
Laktoza	:	12.8200 g
Skrobia	:	234.3700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.6360 g
Udział Energii z białka	:	19.0000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.6120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.3880 %

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

czwartek, 1 sierpień 2024

## 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
cukinia pieczona ( śn.)	
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
kasza jęczmienna gotowana (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
pasta twarogowa z warzywami 80g (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2417.1000 kcal
Białko	:	95.0150 g
Tłuszcz	:	72.9380 g
Węglowodany przyswajalne	:	310.5400 g
Sód	:	2338.2000 mg
Sól	:	5.7315 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.6580 g
Glukoza	:	5.0167 g
Fruktoza	:	5.2211 g
Sacharoza	:	59.2360 g
Laktoza	:	9.0720 g
Skrobia	:	225.1600 g
Błonnik pokarmowy	:	30.7590 g
Udział Energii z białka	:	16.6790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5120 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler