

piątek, 12 styczeń 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka) soja	
pomidor	60 gram

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	100

### Posiłek nocy

mandarynka	gram
------------	------

Energia	:	2116,0000 kcal
Białko	:	89,0420 g
Tłuszcz	:	65,7590 g
Węglowodany przyswajalne	:	277,5900 g
Sód	:	2103,1000 mg
Sól	:	5,1692 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23,1500 g
Glukoza	:	5,2228 g
Fruktoza	:	5,2693 g
Sacharoza	:	48,3320 g
Laktoza	:	4,5100 g
Skrobia	:	206,0200 g
Błonnik pokarmowy	:	28,4010 g
Udział Energii z białka	:	17,3030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,7520 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53,9440 %

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

sobota, 13 styczeń 2024

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g

### Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	
kasza (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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	100

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2257,3000 kcal
Białko	:	82,3630 g
Tłuszcz	:	79,2840 g
Węglowodany przyswajalne	:	289,3700 g
Sód	:	2579,4000 mg
Sól	:	5,8333 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,5120 g
Glukoza	:	6,3557 g
Fruktoza	:	8,5918 g
Sacharoza	:	47,8190 g
Laktoza	:	13,4530 g
Skrobia	:	208,7200 g
Błonnik pokarmowy	:	27,0010 g
Udział Energii z białka	:	14,9720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32,4270 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,6010 %

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

niedziela, 14 styczeń 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
brokuły z wody	120 g
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 jarzynowa z majonezem(śn) (marchew,pietruska,selera,ziemniaki,majonez) jaja, seler, gorczyzca	
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2368,0000 kcal
Białko	:	101,7800 g
Tłuszcz	:	79,9170 g
Węglowodany przyswajalne	:	294,0700 g
Sód	:	2739,1000 mg
Sól	:	6,8537 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26,3610 g
Glukoza	:	4,7271 g
Fruktoza	:	4,7853 g
Sacharoza	:	47,8810 g
Laktoza	:	5,7580 g
Skrobia	:	220,7300 g
Błonnik pokarmowy	:	32,3030 g
Udział Energii z białka	:	17,6800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31,2360 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,0840 %

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

poniedziałek, 15 styczeń 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
jajko gotowane 1/2szt. (jaja) jaja	25 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

## Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	:	2152,8000 kcal
Białko	:	90,1300 g
Tłuszcz	:	66,7260 g
Węglowodany przyswajalne	:	284,1000 g
Sód	:	2459,5000 mg
Sól	:	6,1522 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,3510 g
Glukoza	:	5,8602 g
Fruktoza	:	8,0530 g
Sacharoza	:	46,7110 g
Laktoza	:	5,2200 g
Skrobia	:	209,5200 g
Błonnik pokarmowy	:	27,9910 g
Udział Energii z białka	:	17,1880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,6310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54,1800 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 16 styczeń 2024

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2370,9000 kcal
Białko	: 92,3010 g
Tłuszcz	: 91,2950 g
Węglowodany przyswajalne	: 282,9300 g
Sód	: 2466,7000 mg
Sól	: 5,4697 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33,0490 g
Glukoza	: 5,9380 g
Fruktoza	: 6,5783 g
Sacharoza	: 46,0680 g
Laktoza	: 12,9820 g
Skrobia	: 204,5500 g
Błonnik pokarmowy	: 23,2880 g
Udział Energii z białka	: 15,8960 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35,3770 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48,7260 %

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

środa, 17 styczeń 2024

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg) mleko	60 g
sałata zielona 1/6	
banan	100 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	g
ćwikła	130 g
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2390,3000 kcal
Białko	: 93,0120 g
Tłuszcz	: 86,1780 g
Węglowodany przyswajalne	: 296,1400 g
Sód	: 2496,0000 mg
Sól	: 5,0310 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31,4380 g
Glukoza	: 9,2899 g
Fruktoza	: 12,9920 g
Sacharoza	: 54,1860 g
Laktoza	: 12,0200 g
Skrobia	: 199,5200 g
Błonnik pokarmowy	: 30,4900 g
Udział Energii z białka	: 15,9530 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,2560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50,7910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 18 styczeń 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

## Obiad

---

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kasza (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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka	

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	: 2240,4000 kcal
Białko	: 87,8140 g
Tłuszcz	: 81,2140 g
Węglowodany przyswajalne	: 276,5600 g
Sód	: 2101,0000 mg
Sól	: 5,1232 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,1870 g
Glukoza	: 4,6048 g
Fruktoza	: 4,8634 g
Sacharoza	: 45,8050 g
Laktoza	: 12,5700 g
Skrobia	: 203,2500 g
Błonnik pokarmowy	: 24,5280 g
Udział Energii z białka	: 16,0510 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,4000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50,5500 %

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