

sobota, 24 luty 2024

niedziela, 25 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2045.6000 kcal
Białko	: 85.4730 g
Tłuszcz	: 72.5670 g
Węglowodany przyswajalne	: 250.6500 g
Sód	: 2232.4000 mg
Sól	: 5.2971 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.5170 g
Glukoza	: 5.0810 g
Fruktoza	: 9.7145 g
Sacharoza	: 34.3690 g
Laktoza	: 2.5600 g
Skrobia	: 190.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 24.6730 g
Udział Energii z białka	: 17.1150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.6950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.1900 %

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

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2503.8000 kcal
Białko	: 88.0550 g
Tłuszcz	: 73.8730 g
Węglowodany przyswajalne	: 317.4400 g
Sód	: 2497.2000 mg
Sól	: 5.3200 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.6530 g
Glukoza	: 3.2481 g
Fruktoza	: 3.2905 g
Sacharoza	: 62.4940 g
Laktoza	: 7.8200 g
Skrobia	: 230.2100 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8620 g
Udział Energii z białka	: 15.4020 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.0740 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.5240 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 26 luty 2024

wtorek, 27 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	50 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2019.8000 kcal
Białko	:	102.4800 g
Tłuszcz	:	52.5780 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.6100 g
Sód	:	2369.2000 mg
Sól	:	5.7615 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	21.6390 g
Glukoza	:	6.5723 g
Fruktoza	:	6.6236 g
Sacharoza	:	48.3550 g
Laktoza	:	9.9200 g
Skrobia	:	193.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7830 g
Udział Energii z białka	:	20.8560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.0750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.0690 %

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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszkaseler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
makaron gotowany ( II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	80 gram

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2057.6000 kcal
Białko	:	72.2230 g
Tłuszcz	:	56.9620 g
Węglowodany przyswajalne	:	283.0900 g
Sód	:	2170.2000 mg
Sól	:	4.9650 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5590 g
Glukoza	:	6.5023 g
Fruktoza	:	5.9943 g
Sacharoza	:	43.6060 g
Laktoza	:	5.2600 g
Skrobia	:	213.8800 g
Błonnik pokarmowy	:	23.7670 g
Udział Energii z białka	:	14.9380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.5090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.5530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 28 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem- gotowane jaja	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
pomarańcza	100 g

## 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 kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2453.0000 kcal
Białko	:	69.3330 g
Tłuszcz	:	55.2530 g
Węglowodany przyswajalne	:	387.6800 g
Sód	:	5567.0000 mg
Sól	:	4.4668 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2990 g
Glukoza	:	6.8367 g
Fruktoza	:	7.0952 g
Sacharoza	:	61.8170 g
Laktoza	:	14.4400 g
Skrobia	:	285.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6590 g
Udział Energii z białka	:	11.9270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.3850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	66.6880 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 29 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
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2383.0000 kcal
Białko	:	101.9800 g
Tłuszcz	:	71.9760 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.6700 g
Sód	:	2446.6000 mg
Sól	:	5.4137 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.7350 g
Glukoza	:	3.8237 g
Fruktoza	:	5.8014 g
Sacharoza	:	47.7110 g
Laktoza	:	8.2520 g
Skrobia	:	223.7500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3050 g
Udział Energii z białka	:	18.0950 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1710 %

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