

piątek, 11 października 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto z boczkiem i pieczarkami (kasza jęczmienna, boczek wędzony, pieczarki) gluten	
jabłko (jabłko)	180 g
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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	:	2383.6000 kcal
Białko	:	76.7340 g
Tłuszcz	:	107.4600 g
Węglowodany przyswajalne	:	245.1700 g
Sód	:	2869.1000 mg
Sól	:	6.5421 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.1700 g
Glukoza	:	5.1878 g
Fruktoza	:	10.1560 g
Sacharoza	:	34.2030 g
Laktoza	:	10.9500 g
Skrobia	:	176.7500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1740 g
Udział Energii z białka	:	13.6130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	42.8940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.4930 %

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

sobota, 12 października 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 brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 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 (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sos pietruszkowy (pietruszk,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 g
surówka z białej rzepy i marchwi z olejem (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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2232.6000 kcal
Białko	:	89.8590 g
Tłuszcz	:	65.4060 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.9400 g
Sód	:	2274.9000 mg
Sól	:	5.3096 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4980 g
Glukoza	:	4.4525 g
Fruktoza	:	4.3344 g
Sacharoza	:	62.5300 g
Laktoza	:	8.0800 g
Skrobia	:	204.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.1180 g
Udział Energii z białka	:	16.7970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.5090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.6940 %

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

niedziela, 13 października 2024

poniedziałek, 14 października 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
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
piesz z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
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,olej) gorczyca	50 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2135.9000 kcal
Białko	:	85.9030 g
Tłuszcz	:	67.3920 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.0400 g
Sód	:	2443.5000 mg
Sól	:	5.9321 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0280 g
Glukoza	:	5.5260 g
Fruktoza	:	7.5273 g
Sacharoza	:	57.1280 g
Laktoza	:	3.0400 g
Skrobia	:	183.6300 g
Błonnik pokarmowy	:	28.1330 g
Udział Energii z białka	:	17.1610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.2910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.5480 %

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

### 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,szcypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa ( bez sosu )-pieczona	
kapusta kiszona zasmażana (kapusta kiszona,ślonina,mąka) gluten, dwutlenek siarki	
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
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2946.9000 kcal
Białko	:	156.9200 g
Tłuszcz	:	101.7200 g
Węglowodany przyswajalne	:	352.1200 g
Sód	:	2540.0000 mg
Sól	:	5.8319 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43.3000 g
Glukoza	:	5.3042 g
Fruktoza	:	9.8445 g
Sacharoza	:	36.2210 g
Laktoza	:	12.5200 g
Skrobia	:	187.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	78.9060 g
Udział Energii z białka	:	21.2650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0160 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.7180 %

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

wtorek, 15 października 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
pomidor	80 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2270.0000 kcal
Białko	: 100.8200 g
Tłuszcz	: 61.4890 g
Węglowodany przyswajalne	: 289.3500 g
Sód	: 3184.8000 mg
Sól	: 8.0334 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.3800 g
Glukoza	: 4.0516 g
Fruktoza	: 4.3420 g
Sacharoza	: 34.6840 g
Laktoza	: 11.4180 g
Skrobia	: 223.5100 g
Błonnik pokarmowy	: 39.9020 g
Udział Energii z białka	: 19.0760 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.1770 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7470 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 16 października 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kielbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2794.7000 kcal
Białko	: 107.2500 g
Tłuszcz	: 102.8700 g
Węglowodany przyswajalne	: 342.7400 g
Sód	: 2622.9000 mg
Sól	: 6.2882 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.0520 g
Glukoza	: 8.8900 g
Fruktoza	: 7.7183 g
Sacharoza	: 56.9130 g
Laktoza	: 4.9253 g
Skrobia	: 225.3800 g
Błonnik pokarmowy	: 46.3360 g
Udział Energii z białka	: 15.7390 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.9650 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.2960 %

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

czwartek, 17 października 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
pieczeń rzymska (mięso wieprzowe) jaja	120 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram

## Obiad

---

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszkaseler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2447.7000 kcal
Białko	:	99.4150 g
Tłuszcz	:	94.0420 g
Węglowodany przyswajalne	:	266.2600 g
Sód	:	2289.0000 mg
Sól	:	5.5740 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.0750 g
Glukoza	:	7.4021 g
Fruktoza	:	11.7950 g
Sacharoza	:	37.6760 g
Laktoza	:	10.7800 g
Skrobia	:	191.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	31.2150 g
Udział Energii z białka	:	17.2210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.6540 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1240 %

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