

sobota, 17 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2395.2000 kcal
Białko	: 92.4650 g
Tłuszcz	: 68.7330 g
Węglowodany przyswajalne	: 301.1600 g
Sód	: 2461.5000 mg
Sól	: 6.0388 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.2310 g
Glukoza	: 2.6601 g
Fruktoza	: 2.7360 g
Sacharoza	: 62.3580 g
Laktoza	: 6.0400 g
Skrobia	: 218.9100 g
Błonnik pokarmowy	: 25.2270 g
Udział Energii z białka	: 16.8650 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9290 %

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

niedziela, 18 sierpień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
pierś 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2286.9000 kcal
Białko	: 90.7910 g
Tłuszcz	: 74.9400 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.0200 g
Sód	: 2468.7000 mg
Sól	: 6.0127 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.4410 g
Glukoza	: 5.4077 g
Fruktoza	: 7.6047 g
Sacharoza	: 45.1390 g
Laktoza	: 3.4580 g
Skrobia	: 207.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 30.3170 g
Udział Energii z białka	: 16.8940 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.3750 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.7320 %

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

poniedziałek, 19 sierpień 2024

wtorek, 20 sierpień 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2171.6000 kcal
Białko	:	111.0100 g
Tłuszcz	:	58.5460 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.2400 g
Sód	:	2327.7000 mg
Sól	:	5.3646 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0110 g
Glukoza	:	6.8737 g
Fruktoza	:	11.2510 g
Sacharoza	:	36.4960 g
Laktoza	:	12.0800 g
Skrobia	:	200.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.3920 g
Udział Energii z białka	:	21.4310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## 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
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z 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	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2774.1000 kcal
Białko	:	132.7600 g
Tłuszcz	:	75.2970 g
Węglowodany przyswajalne	:	395.0000 g
Sód	:	2298.5000 mg
Sól	:	5.0415 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0930 g
Glukoza	:	7.0465 g
Fruktoza	:	7.2457 g
Sacharoza	:	61.5650 g
Laktoza	:	5.7120 g
Skrobia	:	213.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	74.3680 g
Udział Energii z białka	:	19.0420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.3010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6570 %

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

środa, 21 sierpień 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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 kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2275.2000 kcal
Białko	:	81.4740 g
Tłuszcz	:	82.2420 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.9400 g
Sód	:	2434.2000 mg
Sól	:	5.9758 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0230 g
Glukoza	:	7.3495 g
Fruktoza	:	6.6758 g
Sacharoza	:	41.6500 g
Laktoza	:	10.9600 g
Skrobia	:	196.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.3670 g
Udział Energii z białka	:	15.1870 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.4940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.3190 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 22 sierpień 2024

### Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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
sos pietruszkowy (pietruszka,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	60 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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2556.5000 kcal
Białko	:	97.1290 g
Tłuszcz	:	58.9780 g
Węglowodany przyswajalne	:	374.5000 g
Sód	:	2326.1000 mg
Sól	:	5.7559 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1190 g
Glukoza	:	2.8361 g
Fruktoza	:	2.9207 g
Sacharoza	:	62.0080 g
Laktoza	:	13.6080 g
Skrobia	:	265.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.9040 g
Udział Energii z białka	:	16.0720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.9580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	61.9690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler