

piątek, 20 wrzesień 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 warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2251.6000 kcal
Białko	:	95.2700 g
Tłuszcz	:	50.6870 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.2100 g
Sód	:	2378.2000 mg
Sól	:	5.1008 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.1520 g
Glukoza	:	4.6296 g
Fruktoza	:	4.9967 g
Sacharoza	:	56.3360 g
Laktoza	:	7.2000 g
Skrobia	:	218.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	30.2540 g
Udział Energii z białka	:	18.6980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.3830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.9190 %

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

sobota, 21 wrzesień 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 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
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
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
twaróg 80g (twaróg) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2280.0000 kcal
Białko	:	99.6840 g
Tłuszcz	:	68.8670 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.1400 g
Sód	:	2519.3000 mg
Sól	:	5.4731 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1300 g
Glukoza	:	4.4858 g
Fruktoza	:	4.7681 g
Sacharoza	:	50.2680 g
Laktoza	:	13.3900 g
Skrobia	:	204.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	23.3010 g
Udział Energii z białka	:	18.5020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7600 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7380 %

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

niedziela, 22 wrzesień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2301.7000 kcal
Białko	: 114.2600 g
Tłuszcz	: 58.6590 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.7400 g
Sód	: 2780.2000 mg
Sól	: 6.7591 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.7280 g
Glukoza	: 3.5600 g
Fruktoza	: 3.2802 g
Sacharoza	: 43.6900 g
Laktoza	: 2.9280 g
Skrobia	: 232.8500 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7870 g
Udział Energii z białka	: 21.0440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.3070 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.6500 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 23 wrzesień 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pierś 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 kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g
kanapki(sprzedaj)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 11286.0000 kcal
Białko	: 566.9400 g
Tłuszcz	: 470.7100 g
Węglowodany przyswajalne	: 1162.2000 g
Sód	: 16919.0000 mg
Sól	: 43.1620 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 251.5300 g
Glukoza	: 16.3650 g
Fruktoza	: 18.5270 g
Sacharoza	: 97.9880 g
Laktoza	: 9.3200 g
Skrobia	: 900.3000 g
Błonnik pokarmowy	: 190.1300 g
Udział Energii z białka	: 20.3330 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.9850 %
Udział Energii z węglowodanów	: 41.6820 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 24 wrzesień 2024

środa, 25 wrzesień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 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 ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g
kanapki(sprzedaj)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 11500.0000 kcal
Białko	: 542.9500 g
Tłuszcz	: 482.1500 g
Węglowodany przyswajalne	: 1141.1000 g
Sód	: 17069.0000 mg
Sól	: 43.7100 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 260.2200 g
Glukoza	: 16.9500 g
Fruktoza	: 23.1890 g
Sacharoza	: 100.9000 g
Laktoza	: 16.8400 g
Skrobia	: 937.9900 g
Błonnik pokarmowy	: 139.0300 g
Udział Energii z białka	: 19.6090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.1800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 41.2110 %

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
twaróg z ananase (twaróg,ananas) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2006.8000 kcal
Białko	: 84.3670 g
Tłuszcz	: 50.5400 g
Węglowodany przyswajalne	: 298.0000 g
Sód	: 2491.4000 mg
Sól	: 5.5052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 20.3040 g
Glukoza	: 6.0194 g
Fruktoza	: 5.3020 g
Sacharoza	: 67.8780 g
Laktoza	: 4.5000 g
Skrobia	: 204.7700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.6810 g
Udział Energii z białka	: 17.0070 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.9230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.0710 %

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

czwartek, 26 wrzesień 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
masło (mleko)	20 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	: 2251.1000 kcal
Białko	: 104.6100 g
Tłuszcz	: 65.5470 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.3800 g
Sód	: 2323.1000 mg
Sól	: 5.5424 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.3730 g
Glukoza	: 6.6843 g
Fruktoza	: 9.1193 g
Sacharoza	: 47.7500 g
Laktoza	: 13.3040 g
Skrobia	: 197.0800 g
Błonnik pokarmowy	: 26.4600 g
Udział Energii z białka	: 19.7200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.8020 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.4780 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler