

piątek, 29 listopad 2024

sobota, 30 listopad 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 bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2499.6000 kcal
Białko	: 134.9600 g
Tłuszcz	: 50.6430 g
Węglowodany przyswajalne	: 396.7100 g
Sód	: 2281.4000 mg
Sól	: 5.3017 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.0680 g
Glukoza	: 8.8156 g
Fruktoza	: 8.1152 g
Sacharoza	: 64.7240 g
Laktoza	: 4.5600 g
Skrobia	: 209.4700 g
Błonnik pokarmowy	: 78.5120 g
Udział Energii z białka	: 20.9040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 17.6490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 61.4470 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) 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 ryżowo-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) mleko	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2550.4000 kcal
Białko	: 100.9500 g
Tłuszcz	: 72.8280 g
Węglowodany przyswajalne	: 340.4100 g
Sód	: 2504.8000 mg
Sól	: 6.2748 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.1380 g
Glukoza	: 5.2072 g
Fruktoza	: 9.7592 g
Sacharoza	: 44.1240 g
Laktoza	: 12.3280 g
Skrobia	: 258.4700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.6600 g
Udział Energii z białka	: 16.6790 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0750 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.2460 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 1 grudzień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
sał. z kap. pekińsk. i marchwi z olej (kapusta pekińska, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2440.2000 kcal
Białko	: 93.4270 g
Tłuszcz	: 75.1450 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.1100 g
Sód	: 2268.3000 mg
Sól	: 4.7823 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.1480 g
Glukoza	: 3.3193 g
Fruktoza	: 3.2648 g
Sacharoza	: 54.9740 g
Laktoza	: 8.1000 g
Skrobia	: 219.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.1430 g
Udział Energii z białka	: 16.6950 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.2130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0920 %

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

poniedziałek, 2 grudzień 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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram

## Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, ziemniak, bułka pszenna, 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
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
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2325.7000 kcal
Białko	: 92.0040 g
Tłuszcz	: 76.7930 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.8200 g
Sód	: 2605.1000 mg
Sól	: 6.5026 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.5560 g
Glukoza	: 5.8353 g
Fruktoza	: 10.4410 g
Sacharoza	: 43.7400 g
Laktoza	: 10.2110 g
Skrobia	: 204.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7400 g
Udział Energii z białka	: 16.8010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.5520 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.6470 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 3 grudzień 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
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
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2378.4000 kcal
Białko	:	99.9670 g
Tłuszcz	:	58.6740 g
Węglowodany przyswajalne	:	326.7900 g
Sód	:	2150.4000 mg
Sól	:	5.0738 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5950 g
Glukoza	:	9.6103 g
Fruktoza	:	8.6347 g
Sacharoza	:	57.6850 g
Laktoza	:	5.2800 g
Skrobia	:	207.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	43.0590 g
Udział Energii z białka	:	17.8900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.6260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.4840 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2143.7000 kcal
Białko	:	102.0900 g
Tłuszcz	:	65.0310 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.0600 g
Sód	:	2732.8000 mg
Sól	:	6.7251 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.5750 g
Glukoza	:	6.1493 g
Fruktoza	:	6.8232 g
Sacharoza	:	46.3190 g
Laktoza	:	10.9700 g
Skrobia	:	205.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	25.3130 g
Udział Energii z białka	:	19.2450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.5830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1720 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 5 grudzień 2024

## Śniadanie

---

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg waniliowy (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2454.1000 kcal
Białko	:	91.9690 g
Tłuszcz	:	64.8380 g
Węglowodany przyswajalne	:	321.9000 g
Sód	:	2355.1000 mg
Sól	:	5.6124 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5230 g
Glukoza	:	3.8709 g
Fruktoza	:	5.6249 g
Sacharoza	:	66.1740 g
Laktoza	:	13.1380 g
Skrobia	:	223.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	30.7820 g
Udział Energii z białka	:	16.4300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.0630 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.5070 %

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