

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
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## II Śniadanie

### Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soule (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	: 2046.4000 kcal
Białko	: 92.2050 g
Tłuszcz	: 45.0100 g
Węglowodany przyswajalne	: 285.0800 g
Sód	: 2067.2000 mg
Sól	: 5.0578 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 21.1440 g
Glukoza	: 6.9738 g
Fruktoza	: 6.4012 g
Sacharoza	: 59.5500 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 198.9700 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5880 g
Udział Energii z białka	: 19.2670 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.1620 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.5700 %

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

## II Śniadanie

### 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) jaja, mleko, gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2570.8000 kcal
Białko	: 99.1400 g
Tłuszcz	: 81.9500 g
Węglowodany przyswajalne	: 326.9700 g
Sód	: 2457.8000 mg
Sól	: 6.1572 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.0870 g
Glukoza	: 5.2817 g
Fruktoza	: 9.8250 g
Sacharoza	: 44.1480 g
Laktoza	: 12.3280 g
Skrobia	: 245.0800 g
Błonnik pokarmowy	: 26.2960 g
Udział Energii z białka	: 16.2390 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.2030 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.5580 %

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

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
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	50 g

## II Śniadanie

### 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z fasolki szparagowej (kolacja) (fasolka szparagowa, cebula, olej)	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2383.9000 kcal
Białko	: 91.4450 g
Tłuszcz	: 79.6870 g
Węglowodany przyswajalne	: 273.7200 g
Sód	: 2347.8000 mg
Sól	: 4.9814 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.4090 g
Glukoza	: 3.3284 g
Fruktoza	: 3.3156 g
Sacharoza	: 57.3960 g
Laktoza	: 8.1000 g
Skrobia	: 193.1200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.1990 g
Udział Energii z białka	: 16.7950 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.9310 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.2740 %

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

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram

## II Śniadanie

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, boczek wędzony, słonina wędzona, kiełbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g, jaja, bułka pszenna) jaja, 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2469.6000 kcal
Białko	: 86.0680 g
Tłuszcz	: 91.5000 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.1700 g
Sód	: 2480.1000 mg
Sól	: 6.0462 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.0910 g
Glukoza	: 6.4423 g
Fruktoza	: 11.1510 g
Sacharoza	: 43.3040 g
Laktoza	: 9.9733 g
Skrobia	: 211.3700 g
Błonnik pokarmowy	: 30.8710 g
Udział Energii z białka	: 14.7600 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.3060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9330 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 3 grudzień 2024

środa, 4 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
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## II Śniadanie

### 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
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	:	2490.7000 kcal
Białko	:	108.4400 g
Tłuszcz	:	57.1360 g
Węglowodany przyswajalne	:	343.2900 g
Sód	:	2908.4000 mg
Sól	:	7.0024 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.1460 g
Glukoza	:	6.8232 g
Fruktoza	:	6.1125 g
Sacharoza	:	57.4450 g
Laktoza	:	5.9600 g
Skrobia	:	226.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	56.4140 g
Udział Energii z białka	:	18.6880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.1540 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.1590 %

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, gorczyca	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## II Śniadanie

### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, 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
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
--	-------

środa, 4 grudzień 2024

---

Energia	:	2720.4000	kcal
Białko	:	99.7520	g
Tłuszcz	:	117.9300	g
Węglowodany przyswajalne	:	307.9900	g
Sól	:	2866.9000	mg
Sól	:	7.0588	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4310	g
Glukoza	:	8.9359	g
Fruktoza	:	9.1637	g
Sacharoza	:	46.9680	g
Laktoza	:	10.9220	g
Skrobia	:	223.8800	g
Błonnik pokarmowy	:	29.5870	g
Udział Energii z białka	:	14.8200	%
Udział Energii z tłuszczów	:	39.4230	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.7570	%

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

czwartek, 5 grudzień 2024

## Śniadanie

---

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

## II Śniadanie

---

### Obiad

---

zupa barszcz z fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruszka,seler,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
pień 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,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2445.4000 kcal
Białko	:	94.6370 g
Tłuszcz	:	63.8670 g
Węglowodany przyswajalne	:	317.8800 g
Sód	:	2283.7000 mg
Sól	:	5.4337 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.6150 g
Glukoza	:	4.1518 g
Fruktoza	:	5.8718 g
Sacharoza	:	66.8180 g
Laktoza	:	13.1380 g
Skrobia	:	218.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	33.5570 g
Udział Energii z białka	:	17.0140 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.1510 %

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