

piątek, 6 wrzesień 2024

sobota, 7 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruszk,seler,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
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	:	2304.2000 kcal
Białko	:	97.3170 g
Tłuszcz	:	57.9840 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.5800 g
Sód	:	2131.2000 mg
Sól	:	5.0534 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0340 g
Glukoza	:	4.5895 g
Fruktoza	:	4.4980 g
Sacharoza	:	61.1790 g
Laktoza	:	7.4400 g
Skrobia	:	208.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8580 g
Udział Energii z białka	:	18.6660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.0240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.3100 %

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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kielbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
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
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

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

Energia	:	2498.1000 kcal
Białko	:	111.5700 g
Tłuszcz	:	75.1780 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.8900 g
Sód	:	2585.1000 mg
Sól	:	6.1685 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.6060 g
Glukoza	:	5.7683 g
Fruktoza	:	10.4380 g
Sacharoza	:	34.1100 g
Laktoza	:	13.0380 g
Skrobia	:	221.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	24.9480 g
Udział Energii z białka	:	19.4160 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.4380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.1460 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 8 wrzesień 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
pastą twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, cebula, olej)	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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2379.0000 kcal
Białko	:	97.9720 g
Tłuszcz	:	76.6220 g
Węglowodany przyswajalne	:	291.8100 g
Sód	:	2312.9000 mg
Sól	:	5.5420 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2100 g
Glukoza	:	4.6852 g
Fruktoza	:	3.9846 g
Sacharoza	:	54.7650 g
Laktoza	:	8.1100 g
Skrobia	:	210.1400 g
Błonnik pokarmowy	:	28.5400 g
Udział Energii z białka	:	17.4270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.6660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9070 %

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

poniedziałek, 9 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona ( śn.)	
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej,ziemniaki) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie-pieczona mleko, gluten	
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
papryka świeża	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2330.0000 kcal
Białko	:	89.1610 g
Tłuszcz	:	81.5370 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.3000 g
Sód	:	2109.0000 mg
Sól	:	4.9947 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3750 g
Glukoza	:	7.6176 g
Fruktoza	:	12.1340 g
Sacharoza	:	44.9320 g
Laktoza	:	10.6400 g
Skrobia	:	198.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.9210 g
Udział Energii z białka	:	16.1250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.1800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6950 %

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

wtorek, 10 wrzesień 2024

środa, 11 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszk,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bigos (mięso wieprzowe,kapusta biała, kon.pomidorowy) gluten, dwutlenek siarki, soja	
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
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2297.1000 kcal
Białko	:	93.5740 g
Tłuszcz	:	75.1540 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.5900 g
Sód	:	3466.8000 mg
Sól	:	8.6259 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2910 g
Glukoza	:	8.3279 g
Fruktoza	:	8.5091 g
Sacharoza	:	48.3190 g
Laktoza	:	11.5000 g
Skrobia	:	190.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	32.2880 g
Udział Energii z białka	:	17.3850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2000 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	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 kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2628.7000 kcal
Białko	:	104.6200 g
Tłuszcz	:	90.7260 g
Węglowodany przyswajalne	:	331.6100 g
Sód	:	2163.9000 mg
Sól	:	5.0054 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0020 g
Glukoza	:	9.0036 g
Fruktoza	:	10.3570 g
Sacharoza	:	55.8610 g
Laktoza	:	4.3800 g
Skrobia	:	215.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	45.0270 g
Udział Energii z białka	:	16.3370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7850 %

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

czwartek, 12 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2498.4000 kcal
Białko	:	89.9890 g
Tłuszcz	:	82.4260 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.8400 g
Sód	:	2469.8000 mg
Sól	:	6.0746 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.6120 g
Glukoza	:	5.5779 g
Fruktoza	:	5.1727 g
Sacharoza	:	59.2290 g
Laktoza	:	5.3200 g
Skrobia	:	212.9100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.3510 g
Udział Energii z białka	:	15.7240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.4060 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler