

sobota, 24 luty 2024

niedziela, 25 luty 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 topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2084.0000 kcal
Białko	:	85.7110 g
Tłuszcz	:	72.5500 g
Węglowodany przyswajalne	:	260.4000 g
Sód	:	2265.2000 mg
Sól	:	5.3807 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.5120 g
Glukoza	:	5.0064 g
Fruktoza	:	9.6487 g
Sacharoza	:	44.2660 g
Laktoza	:	2.5600 g
Skrobia	:	190.1300 g
Błonnik pokarmowy	:	24.5980 g
Udział Energii z białka	:	16.8280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.1240 %

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

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2559.4000 kcal
Białko	:	88.4820 g
Tłuszcz	:	75.6380 g
Węglowodany przyswajalne	:	327.3200 g
Sód	:	2533.5000 mg
Sól	:	5.4123 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7200 g
Glukoza	:	3.0990 g
Fruktoza	:	3.1590 g
Sacharoza	:	72.3080 g
Laktoza	:	8.1800 g
Skrobia	:	230.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	31.7130 g
Udział Energii z białka	:	15.1000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.8580 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 26 luty 2024

wtorek, 27 luty 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszk,seler,ryż) 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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyzca	50 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2077.6000 kcal
Białko	:	95.2850 g
Tłuszcz	:	61.8460 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.5100 g
Sód	:	2405.5000 mg
Sól	:	5.8530 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.1370 g
Glukoza	:	6.4232 g
Fruktoza	:	6.4920 g
Sacharoza	:	48.2410 g
Laktoza	:	9.9733 g
Skrobia	:	194.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7410 g
Udział Energii z białka	:	18.8330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.5030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.6640 %

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

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	80 gram

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2242.5000 kcal
Białko	:	93.5290 g
Tłuszcz	:	61.2890 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.4600 g
Sód	:	2308.7000 mg
Sól	:	5.3128 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7500 g
Glukoza	:	7.8086 g
Fruktoza	:	7.1570 g
Sacharoza	:	54.0160 g
Laktoza	:	5.2600 g
Skrobia	:	214.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4540 g
Udział Energii z białka	:	17.7170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 28 luty 2024

czwartek, 29 luty 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem- gotowane jaja	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
pomarańcza	100 g

## 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 kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2519.2000 kcal
Białko	:	71.3430 g
Tłuszcz	:	57.3330 g
Węglowodany przyswajalne	:	396.8800 g
Sód	:	5610.6000 mg
Sól	:	4.5766 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4230 g
Glukoza	:	7.1967 g
Fruktoza	:	7.4152 g
Sacharoza	:	62.7870 g
Laktoza	:	14.8000 g
Skrobia	:	292.7300 g
Błonnik pokarmowy	:	28.2790 g
Udział Energii z białka	:	11.9460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.6000 %
Udział Energii z węglowodanów	:	66.4540 %

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2456.2000 kcal
Białko	:	100.4300 g
Tłuszcz	:	76.0910 g
Węglowodany przyswajalne	:	310.8100 g
Sód	:	2525.7000 mg
Sól	:	5.0164 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.7370 g
Glukoza	:	4.3192 g
Fruktoza	:	6.4456 g
Sacharoza	:	57.6880 g
Laktoza	:	8.2520 g
Skrobia	:	223.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.5100 g
Udział Energii z białka	:	17.2430 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3630 %

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