

piątek, 9 lutego 2024

sobota, 10 lutego 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszką,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem- gotowane jaja	
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
twaróg z pietruszką zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

deser owsianka (płatkiem owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

Energia	:	2655.9000 kcal
Białko	:	80.2220 g
Tłuszcz	:	73.0670 g
Węglowodany przyswajalne	:	391.7200 g
Sód	:	2346.2000 mg
Sól	:	5.8720 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9360 g
Glukoza	:	5.7735 g
Fruktoza	:	10.3990 g
Sacharoza	:	59.0730 g
Laktoza	:	15.1300 g
Skrobia	:	293.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	28.9420 g
Udział Energii z białka	:	12.6070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	61.5580 %

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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszką,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2284.4000 kcal
Białko	:	92.8620 g
Tłuszcz	:	59.4630 g
Węglowodany przyswajalne	:	304.6200 g
Sód	:	2783.9000 mg
Sól	:	6.9649 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.1870 g
Glukoza	:	9.5190 g
Fruktoza	:	9.0021 g
Sacharoza	:	52.6670 g
Laktoza	:	10.3200 g
Skrobia	:	214.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	28.3130 g
Udział Energii z białka	:	17.4790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.1830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.3380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 11 luty 2024

poniedziałek, 12 luty 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
sał.z kap.pekińs.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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2575.8000 kcal
Białko	:	97.4360 g
Tłuszcz	:	93.9140 g
Węglowodany przyswajalne	:	309.4900 g
Sód	:	2323.9000 mg
Sól	:	5.5145 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5510 g
Glukoza	:	3.3222 g
Fruktoza	:	3.2742 g
Sacharoza	:	56.2540 g
Laktoza	:	8.1900 g
Skrobia	:	227.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.6670 g
Udział Energii z białka	:	15.7600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.1790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0600 %

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

### 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
sałatka jarska (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2336.2000 kcal
Białko	:	100.3600 g
Tłuszcz	:	67.1130 g
Węglowodany przyswajalne	:	307.1800 g
Sód	:	2295.8000 mg
Sól	:	5.7053 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.1870 g
Glukoza	:	5.3567 g
Fruktoza	:	5.6298 g
Sacharoza	:	56.7230 g
Laktoza	:	4.5000 g
Skrobia	:	229.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	24.2400 g
Udział Energii z białka	:	17.9680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.0350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.9970 %

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

wtorek, 13 luty 2024

## Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g

## Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2443.2000 kcal
Białko	: 108.0000 g
Tłuszcz	: 64.3430 g
Węglowodany przyswajalne	: 330.6700 g
Sód	: 2717.6000 mg
Sól	: 6.6447 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.0400 g
Glukoza	: 8.6113 g
Fruktoza	: 8.5179 g
Sacharoza	: 62.1590 g
Laktoza	: 12.8730 g
Skrobia	: 228.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 30.6160 g
Udział Energii z białka	: 18.5110 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.8140 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.6750 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 14 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

## Posiłek nocy

deser owsianka (płatnik owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Energia	: 2287.4000 kcal
Białko	: 91.7370 g
Tłuszcz	: 77.9530 g
Węglowodany przyswajalne	: 293.1400 g
Sód	: 2104.9000 mg
Sól	: 5.2297 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.0850 g
Glukoza	: 5.8967 g
Fruktoza	: 6.2628 g
Sacharoza	: 57.7450 g
Laktoza	: 7.5700 g
Skrobia	: 206.2300 g
Błonnik pokarmowy	: 22.9240 g
Udział Energii z białka	: 16.3740 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.3050 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.3210 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

czwartek, 15 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

---

mandarynka	80 gram
------------	---------

---

Energia	: 2440.2000 kcal
Białko	: 129.3200 g
Tłuszcz	: 67.9630 g
Węglowodany przyswajalne	: 362.0000 g
Sód	: 2664.5000 mg
Sól	: 5.7566 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.8350 g
Glukoza	: 4.9007 g
Fruktoza	: 7.0325 g
Sacharoza	: 49.2420 g
Laktoza	: 4.5600 g
Skrobia	: 196.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 80.0720 g
Udział Energii z białka	: 20.0730 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.7360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.1910 %

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