

piątek, 19 lipiec 2024

sobota, 20 lipiec 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszkaseler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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,pietruszkaseler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2465.8000 kcal
Białko	: 87.7300 g
Tłuszcz	: 68.7900 g
Węglowodany przyswajalne	: 341.0400 g
Sód	: 2172.9000 mg
Sól	: 5.1768 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.9300 g
Glukoza	: 8.7292 g
Fruktoza	: 8.1116 g
Sacharoza	: 81.4680 g
Laktoza	: 4.8900 g
Skrobia	: 231.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9550 g
Udział Energii z białka	: 15.0340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.5240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.4420 %

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
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2436.6000 kcal
Białko	: 128.9300 g
Tłuszcz	: 58.1100 g
Węglowodany przyswajalne	: 366.0000 g
Sód	: 1835.7000 mg
Sól	: 4.1862 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.5160 g
Glukoza	: 7.4496 g
Fruktoza	: 11.7910 g
Sacharoza	: 48.4970 g
Laktoza	: 6.1000 g
Skrobia	: 192.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 86.7780 g
Udział Energii z białka	: 20.6060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.8970 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.4970 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 lipiec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka,mąka,śmietana) mleko, gluten	100 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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyzca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2342.7000 kcal
Białko	: 111.3500 g
Tłuszcz	: 68.0840 g
Węglowodany przyswajalne	: 288.5400 g
Sód	: 2611.9000 mg
Sól	: 6.4158 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.0740 g
Glukoza	: 3.1224 g
Fruktoza	: 3.4648 g
Sacharoza	: 54.7230 g
Laktoza	: 5.5700 g
Skrobia	: 211.7300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3960 g
Udział Energii z białka	: 20.1330 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.6980 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.1700 %

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

poniedziałek, 22 lipiec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyzca	

### Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2117.7000 kcal
Białko	: 78.5540 g
Tłuszcz	: 70.2690 g
Węglowodany przyswajalne	: 260.8800 g
Sód	: 2014.1000 mg
Sól	: 4.8871 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.5210 g
Glukoza	: 3.2247 g
Fruktoza	: 3.3427 g
Sacharoza	: 50.5260 g
Laktoza	: 4.9180 g
Skrobia	: 190.4200 g
Błonnik pokarmowy	: 25.7510 g
Udział Energii z białka	: 15.7880 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.7770 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.4340 %

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

wtorek, 23 lipiec 2024

środa, 24 lipiec 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
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,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyzca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2311.5000 kcal
Białko	:	90.2900 g
Tłuszcz	:	79.2970 g
Węglowodany przyswajalne	:	274.4900 g
Sód	:	2459.1000 mg
Sól	:	6.0371 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0790 g
Glukoza	:	6.2512 g
Fruktoza	:	6.8405 g
Sacharoza	:	58.3380 g
Laktoza	:	3.1600 g
Skrobia	:	194.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7850 g
Udział Energii z białka	:	16.6220 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8460 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.5320 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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 truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyzca	
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
pasta twarogowa z chrzanem 80g (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2788.9000 kcal
Białko	:	115.6300 g
Tłuszcz	:	100.0500 g
Węglowodany przyswajalne	:	306.8700 g
Sód	:	2187.5000 mg
Sól	:	4.5421 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.5260 g
Glukoza	:	6.1827 g
Fruktoza	:	5.4400 g
Sacharoza	:	56.3580 g
Laktoza	:	7.4920 g
Skrobia	:	222.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9480 g
Udział Energii z białka	:	17.8550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7610 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3840 %

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

czwartek, 25 lipiec 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2414.1000 kcal
Białko	:	90.4890 g
Tłuszcz	:	74.7010 g
Węglowodany przyswajalne	:	321.2500 g
Sód	:	2770.8000 mg
Sól	:	5.9927 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.7980 g
Glukoza	:	5.9352 g
Fruktoza	:	10.9450 g
Sacharoza	:	57.7960 g
Laktoza	:	5.4300 g
Skrobia	:	231.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	26.5970 g
Udział Energii z białka	:	15.6060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.4060 %

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