

piątek, 19 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
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2545.3000 kcal
Białko	:	89.8240 g
Tłuszcz	:	70.2490 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.1900 g
Sód	:	2248.5000 mg
Sól	:	5.3658 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9160 g
Glukoza	:	8.9964 g
Fruktoza	:	8.5782 g
Sacharoza	:	81.4470 g
Laktoza	:	4.8900 g
Skrobia	:	244.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7250 g
Udział Energii z białka	:	14.8940 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.8960 %

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

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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,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	:	2499.2000 kcal
Białko	:	130.5500 g
Tłuszcz	:	66.3270 g
Węglowodany przyswajalne	:	364.3400 g
Sód	:	2326.5000 mg
Sól	:	5.4135 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2210 g
Glukoza	:	6.8068 g
Fruktoza	:	11.2220 g
Sacharoza	:	46.8800 g
Laktoza	:	6.6000 g
Skrobia	:	193.2400 g
Błonnik pokarmowy	:	81.0950 g
Udział Energii z białka	:	20.2680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.1690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.5630 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## 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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2369.9000 kcal
Białko	:	113.1800 g
Tłuszcz	:	58.2970 g
Węglowodany przyswajalne	:	315.1100 g
Sód	:	2809.6000 mg
Sól	:	6.9098 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0490 g
Glukoza	:	4.2500 g
Fruktoza	:	4.1443 g
Sacharozza	:	56.9750 g
Laktoza	:	5.5700 g
Skrobia	:	233.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	29.5350 g
Udział Energii z białka	:	20.2300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.3240 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,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	:	2183.1000 kcal
Białko	:	80.4560 g
Tłuszcz	:	70.6090 g
Węglowodany przyswajalne	:	274.4000 g
Sód	:	2108.4000 mg
Sól	:	5.1228 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.5790 g
Glukoza	:	3.0756 g
Fruktoza	:	3.2111 g
Sacharozza	:	50.6590 g
Laktoza	:	4.9180 g
Skrobia	:	203.8100 g
Błonnik pokarmowy	:	26.0520 g
Udział Energii z białka	:	15.6610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9250 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4140 %

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

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 selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2343.7000 kcal
Białko	:	91.4790 g
Tłuszcz	:	75.6720 g
Węglowodany przyswajalne	:	289.4000 g
Sód	:	2337.2000 mg
Sól	:	5.7324 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6770 g
Glukoza	:	6.1865 g
Fruktoza	:	8.3097 g
Sacharoza	:	58.9030 g
Laktoza	:	3.1600 g
Skrobia	:	207.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9310 g
Udział Energii z białka	:	16.5980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.5100 %

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
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa 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
schab gotowany (schab)	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
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	:	2325.3000 kcal
Białko	:	117.5500 g
Tłuszcz	:	59.6590 g
Węglowodany przyswajalne	:	281.0500 g
Sód	:	2107.1000 mg
Sól	:	4.3409 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.9290 g
Glukoza	:	6.1082 g
Fruktoza	:	5.3742 g
Sacharoza	:	56.3910 g
Laktoza	:	7.1800 g
Skrobia	:	197.2400 g
Błonnik pokarmowy	:	23.7490 g
Udział Energii z białka	:	22.0620 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.1920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7460 %

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

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
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, 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	:	2374.2000 kcal
Białko	:	86.8640 g
Tłuszcz	:	67.9210 g
Węglowodany przyswajalne	:	329.5900 g
Sód	:	2648.0000 mg
Sól	:	5.7298 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0190 g
Glukoza	:	5.9631 g
Fruktoza	:	11.1990 g
Sacharoza	:	57.4580 g
Laktoza	:	5.6100 g
Skrobia	:	240.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.5590 g
Udział Energii z białka	:	15.2590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.8960 %

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