

piątek, 29 marzec 2024

sobota, 30 marzec 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) 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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2525.6000 kcal
Białko	:	85.9820 g
Tłuszcz	:	85.4310 g
Węglowodany przyswajalne	:	341.6200 g
Sód	:	2249.0000 mg
Sól	:	5.6570 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.4350 g
Glukoza	:	6.3832 g
Fruktoza	:	5.8791 g
Sacharoza	:	74.4910 g
Laktoza	:	7.7900 g
Skrobia	:	238.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	23.8920 g
Udział Energii z białka	:	13.8720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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 60g (twaróg) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper,marchew,pietruszka,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2571.3000 kcal
Białko	:	126.2300 g
Tłuszcz	:	64.1120 g
Węglowodany przyswajalne	:	391.6900 g
Sód	:	2075.0000 mg
Sól	:	4.8100 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.2320 g
Glukoza	:	9.5362 g
Fruktoza	:	13.8040 g
Sacharoza	:	51.3810 g
Laktoza	:	4.6900 g
Skrobia	:	210.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	81.4600 g
Udział Energii z białka	:	19.0640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.7850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.1520 %

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

niedziela, 31 marzec 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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
dip chrzanowy (śmietana,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	
babka piekarnia (mąka pszenna,jaja,margaryna,mleko) jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

## Obiad

---

zupa żurek z jajkiem i kielbasa (zurek,marchew,pietruszka,seler,śłonina,boczek,jaja,śmietana,kielbasa wieprzowa wędzona) jaja, mleko, gluten, soja, seler	450 ml
indyk po hawajsku- smażony (mięso drobiowe,mąka,ser żółty,ananas) mleko, gluten	130 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	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
twaróg ze szczypiorkiem (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 31 marzec 2024

Energia	:	2323.6000 kcal
Białko	:	99.0200 g
Tłuszcz	:	81.2970 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.4400 g
Sód	:	2503.3000 mg
Sól	:	6.0935 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.7480 g
Glukoza	:	4.8089 g
Fruktoza	:	4.6354 g
Sacharoza	:	48.9130 g
Laktoza	:	5.2880 g
Skrobia	:	189.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	33.0490 g
Udział Energii z białka	:	18.1560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.3040 %

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

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
sałatka z selera konserwowego (seler kon.,ser żółty,majonez,jajka) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g
makowiec zawijany Piekarnia jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
rolada wieprzowa w sosie własnym-duszona mleko, gluten, gorczyca	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
sałata lodowa ze śmietaną (sałata lodowa,śmietana) mleko	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
papryka świeża	50 gram

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

---

Energia	:	3493.9000	kcal
Białko	:	147.8300	g
Tłuszcz	:	136.1300	g
Węglowodany przyswajalne	:	365.6100	g
Sód	:	3920.6000	mg
Sól	:	9.2976	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	53.4260	g
Glukoza	:	5.3517	g
Fruktoza	:	5.5504	g
Sacharoza	:	85.3610	g
Laktoza	:	4.6650	g
Skrobia	:	254.9100	g
Błonnik pokarmowy	:	32.2670	g
Udział Energii z białka	:	18.0340	%
Udział Energii z tłuszczów	:	37.3640	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6010	%

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

wtorek, 2 kwiecień 2024

środa, 3 kwiecień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg waniliowy (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka konserwowa (papryka)	55 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2567.6000 kcal
Białko	:	98.8390 g
Tłuszcz	:	64.5560 g
Węglowodany przyswajalne	:	344.3000 g
Sód	:	2497.5000 mg
Sól	:	5.9066 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4010 g
Glukoza	:	6.0882 g
Fruktoza	:	10.5520 g
Sacharoza	:	57.8230 g
Laktoza	:	5.4800 g
Skrobia	:	253.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	30.7930 g
Udział Energii z białka	:	16.7980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.6860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.5160 %

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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
ogórek zielony	50 g

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
kapusta biała zasmażana (kapusta biała,słonina,mąka) 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2308.9000 kcal
Białko	:	94.4410 g
Tłuszcz	:	82.9780 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.8600 g
Sód	:	2558.5000 mg
Sól	:	6.2656 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.5770 g
Glukoza	:	9.6051 g
Fruktoza	:	8.3912 g
Sacharoza	:	46.9180 g
Laktoza	:	10.6000 g
Skrobia	:	201.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	34.0890 g
Udział Energii z białka	:	16.6270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.5040 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 4 kwiecień 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
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2400.8000 kcal
Białko	:	106.5800 g
Tłuszcz	:	62.5080 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.1900 g
Sód	:	3100.9000 mg
Sól	:	7.7080 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.5630 g
Glukoza	:	3.6130 g
Fruktoza	:	3.4315 g
Sacharoza	:	47.6530 g
Laktoza	:	6.0000 g
Skrobia	:	223.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	39.5230 g
Udział Energii z białka	:	19.6500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.9290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4210 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler