

piątek, 18 kwiecień 2025

Śniadanie	
herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
jajko gotowane	55 g
jaja	
ser topiony 1/2	50 gram
mleko	
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad	
zupa ziemniaczanka	450 ml
(ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
ryż zapiekany z jabłkami	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Kolacja	
herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 80g	80 g
(twaróg) mleko	
sałatka jarska (kolacja)	80 g
(marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	
liść sałaty zielonej	5 g

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

Energia	:	2280.6000 kcal
Białko	:	65.2240 g
Tłuszcz	:	64.9090 g
Węglowodany przyswajalne	:	344.2600 g
Sód	:	1978.6000 mg
Sól	:	4.9503 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4160 g
Glukoza	:	7.6604 g
Fruktoza	:	12.3750 g
Sacharoza	:	69.6320 g
Laktoza	:	5.5200 g
Skrobia	:	242.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4600 g
Udział Energii z białka	:	11.7410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	61.9700 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler

sobota, 19 kwiecień 2025

Śniadanie	
herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
papryka świeża	40 gram

Obiad	
zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
ryba pieczona soute	100 g
(filet rybny,mąka, olej) gluten	
marchew oprószana	
(marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Kolacja	
herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g	80 g
(twaróg ,rzodkiewka) mleko	
kiełbasa drobiowa	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

jabłko180 g

(jabłko)

Energia	:	2706.7000 kcal
Białko	:	147.2700 g
Tłuszcz	:	72.3720 g
Węglowodany przyswajalne	:	385.4300 g
Sód	:	2475.6000 mg
Sól	:	5.7923 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0240 g
Glukoza	:	7.7701 g
Fruktoza	:	12.2770 g
Sacharoza	:	48.6880 g
Laktoza	:	5.1900 g
Skrobia	:	211.4800 g
Błonnik pokarmowy	:	82.4730 g
Udział Energii z białka	:	21.1730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.4120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.4150 %

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

niedziela, 20 kwiecień 2025

Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
połudwica sopocka (mięso wieprzowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
dip chrzanowy (śmietana,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
pomidor	80 gram
babka piekarnia (mąka pszenna,jaja,margaryna,mleko) jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

Obiad

zupa żurek z jajkiem i kielbasą (zurek,marchew,pietruszka,seler,śłonina,boczek,jaja,śmietana,kielbasa wieprzowa wędzona) jaja, mleko, gluten, soja, seler	450 ml
rolada wieprzowa w sosie własnym-duszona mleko, gluten, gorczyca	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa drobiowa (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
sałatka jarzynowa dietetyczna (śn.kol) (marchew, pietruszka, seler, jogurt,majonez) mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

niedziela, 20 kwiecień 2025

poniedziałek, 21 kwiecień 2025

Energia	:	3150.2000 kcal
Białko	:	129.5800 g
Tłuszcz	:	114.5100 g
Węglowodany przyswajalne	:	364.9700 g
Sód	:	3774.1000 mg
Sól	:	8.5774 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	46.9310 g
Glukoza	:	7.2221 g
Fruktoza	:	7.5999 g
Sacharoza	:	83.7580 g
Laktoza	:	6.9200 g
Skrobia	:	244.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.3750 g
Udział Energii z białka	:	17.2270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2520 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5200 %

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

Śniadanie

herbata z cytryną	250 ml
(cytryna,herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
szynka gotowana	47 g
(mięso wieprzowe) soja	
papryka świeża	50 gram
makowiec zawijany Piekarnia	
jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruska, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	
indyk po hawajsku- smażony	130 g
(mięso drobiowe,mąka,ser żółty,ananas) mleko, gluten	
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g
(kapusta pekińska, olej)	
bukiet z jarzyn z wody	130 g
(marchew, kalafior,brokuł)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Kolacja

herbata z cytryną	250 ml
(cytryna,herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	
sałatka z brokułówii fety	60 g
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	

Posiłek nocy

deser owsianka	100 g
(ryż, jogurt naturalny, owoce)	

Energia	:	3094.9000 kcal
Białko	:	114.7200 g
Tłuszcz	:	101.5800 g
Węglowodany przyswajalne	:	396.7100 g
Sód	:	2956.2000 mg
Sól	:	7.0043 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.5180 g
Glukoza	:	4.2536 g
Fruktoza	:	4.1118 g
Sacharoza	:	98.7230 g
Laktoza	:	5.1700 g
Skrobia	:	269.6800 g
Błonnik pokarmowy	:	31.7850 g
Udział Energii z białka	:	15.5040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.6110 %

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

wtorek, 22 kwiecień 2025

Śniadanie

herbata	250	ml
(herbata granulowana, woda)		
pieczywo pszenno żytnie	90	g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten		
masło	10	g
(mleko)		
kiełbasa-szynka prasowana	45	g
(mięso wieprzowe) gluten, soja		
ser topiony 1/3	33	gram
mleko		
pomidor	60	gram

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami	450	ml
(marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler		
makaron gotowany z serem białym	250	g
(makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten		
kompot	250	ml
(aronia,agrest,rabarbar)		

Kolacja

herbata	250	ml
(herbata granulowana,woda)		
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120	g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten		
masło	10	g
(mleko)		
pasztet drobiowy	40	gram
(mięsa drobiowe) mleko, gluten, soja		
ser żółty 40g	40	gram
(mleko) mleko		
pomidor	60	gram

Posiłek nocy

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

Energia	:	2521.8000	kcal
Białko	:	86.7390	g
Tłuszcz	:	81.9480	g
Węglowodany przyswajalne	:	328.0200	g
Sód	:	2521.9000	mg
Sól	:	6.2727	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.0090	g
Glukoza	:	5.1275	g
Fruktoza	:	5.5813	g
Sacharoza	:	65.2110	g
Laktoza	:	5.2900	g
Skrobia	:	241.8300	g
Błonnik pokarmowy	:	23.5880	g
Udział Energii z białka	:	14.4770	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7750	%
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7480	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 23 kwiecień 2025

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200	ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten		
pieczywo pszenno żytnie	90	g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten		
masło	10	g
(mleko)		
kiełbasa dębicka	45	g
(mięso wieprzowe) gluten, soja		
jajka sadzone- smażone	55	g
(jaja,olej) jaja		
rzodkiewka-surówka	30	g
(rzodkiewka)		
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450	ml
jaja, mleko, gluten, seler		
zraz drobiowy opiekany - 1szt.		
(mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten, seler		
surówka z selera i jabłka		
(seler korzeń,jabłko) seler		
sos pomidorowy		
mleko, gluten, seler		
ziemniaki	300	g
(ziemniaki)		
kompot	250	ml
(aronia,agrest,rabarbar)		

Kolacja

herbata	250	ml
(herbata granulowana,woda)		
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120	g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten		
masło	10	g
(mleko)		
pasta twarogowa kurkuma 80g	80	g
(twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko		
kiełbasa kminkowa	45	g
(mięso wieprzowe) gluten, soja		
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2617.0000	kcal
Białko	:	104.4500	g
Tłuszcz	:	85.8430	g
Węglowodany przyswajalne	:	304.4300	g
Sód	:	5800.1000	mg
Sól	:	5.3304	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3700	g
Glukoza	:	8.8219	g
Fruktoza	:	10.2610	g
Sacharoza	:	45.0290	g
Laktoza	:	10.1020	g
Skrobia	:	219.0900	g
Błonnik pokarmowy	:	29.7650	g
Udział Energii z białka	:	17.3500	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0830	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.5670	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 24 kwiecień 2025

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
dżem porcjowy	25 g
(truskawka)	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
marchew oprószana	
(marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
bochenek góralski	50g
(mięso wieprzowe,soja,gluten)	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
sałata lodowa z warzywami	50 g
(sałata lodowa,olej) gorczyca	

Posiłek nocy

deser owsianka	100 g
(ryż, jogurt naturalny, owoce)	

Energia	:	2417.1000 kcal
Białko	:	97.1770 g
Tłuszcz	:	86.3510 g
Węglowodany przyswajalne	:	289.0800 g
Sód	:	2878.2000 mg
Sól	:	6.8816 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.1010 g
Glukoza	:	6.0804 g
Fruktoza	:	5.7512 g
Sacharoza	:	60.1190 g
Laktoza	:	5.4700 g
Skrobia	:	202.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6180 g
Udział Energii z białka	:	16.7390 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.4660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.7950 %
Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca		