

piątek, 8 marzec 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszena,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
sałatka warzywna z fasolą"Jaś" (kol) (marchew, pietruszka, seler, ogórek konserwowy, fasola biała "Jaś", szczypiorek, olej)		
pasztet drobiowy (mięsa drobiowe)	40 gram	mleko, gluten, soja
sałata zielona 1/6		

## II Śniadanie

---

jogurt naturalny (mleko)	150 g	mleko
-----------------------------	-------	-------

## Obiad

---

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.)	450 ml	mleko, gluten, seler
jajko gotowane (jaja)	50 g	jaja
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

## Podwieczorek

---

surówka z selera i jabłka ( podwieczore)		seler
--	--	-------

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszena,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
pomidor	80 gram	

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 8 marzec 2024

sobota, 9 marzec 2024

Energia	:	1989.2000 kcal
Białko	:	83.4500 g
Tłuszcz	:	59.6940 g
Węglowodany przyswajalne	:	238.8900 g
Sód	:	2417.8000 mg
Sól	:	6.0136 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.1910 g
Glukoza	:	7.7912 g
Fruktoza	:	13.9400 g
Sacharoza	:	19.6850 g
Laktoza	:	8.0800 g
Skrobia	:	176.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	42.0290 g
Udział Energii z białka	:	18.2740 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.4120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3130 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa)	60 g mleko
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

jajko gotowane (jaja)	55 g jaja
--------------------------	--------------

## Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana)	450 ml jaja, mleko, gluten, seler
gulasz z wątróbki drobiowej- duszony (wątroba drobiowa,mąka,śmietana)	mleko, gluten
sałata zielona z sosem ogrodowym	gorczyca
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka)	120 g seler
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

sur z rzepy jabłka i marchwi(cukrz.pod )

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

sobota, 9 marzec 2024

---

Energia	:	2074.1000	kcal
Białko	:	105.8400	g
Tłuszcz	:	62.9900	g
Węglowodany przyswajalne	:	219.0600	g
Sód	:	2183.7000	mg
Sól	:	5.0633	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.6950	g
Glukoza	:	7.5293	g
Fruktoza	:	7.3981	g
Sacharoza	:	17.7580	g
Laktoza	:	3.0500	g
Skrobia	:	174.2500	g
Błonnik pokarmowy	:	31.4750	g
Udział Energii z białka	:	22.6820	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3720	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.9460	%

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

niedziela, 10 marzec 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pastą jajeczna (jaja, musztarda)	80 g jaja, gorczyca
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

## Obiad

---

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)	450 ml jaja, gluten, seler
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

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

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda)	gorczyca

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 10 marzec 2024

poniedziałek, 11 marzec 2024

Energia	:	2028.1000 kcal
Białko	:	91.1070 g
Tłuszcz	:	73.1060 g
Węglowodany przyswajalne	:	214.9400 g
Sód	:	2298.9000 mg
Sól	:	5.2976 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.8810 g
Glukoza	:	9.4741 g
Fruktoza	:	12.8410 g
Sacharoza	:	10.9230 g
Laktoza	:	0.1880 g
Skrobia	:	175.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	36.7320 g
Udział Energii z białka	:	19.3620 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.9580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6800 %

Alergeny: jaja, gluten, soja, seler, gorczyca

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt)	50 g	jaja, mleko, gluten, seler
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
pomidor	60 gram	
liść sałaty zielonej	5 g	

## II Śniadanie

twaróg półtłusty (twaróg)	60g	mleko
------------------------------	-----	-------

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna)	450 ml	mleko, gluten, seler
schab gotowany (schab)	100 g	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g	
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka)	90 g	mleko, gluten
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

## Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram	mleko
liść sałaty zielonej	5 g	

## Posiłek nocy

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

poniedziałek, 11 marzec 2024

---

Energia	:	2098.9000	kcal
Białko	:	117.0300	g
Tłuszcz	:	55.2880	g
Węglowodany przyswajalne	:	245.3100	g
Sód	:	2496.5000	mg
Sól	:	6.1558	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7270	g
Glukoza	:	7.9609	g
Fruktoza	:	14.5910	g
Sacharoza	:	12.9390	g
Laktoza	:	10.4400	g
Skrobia	:	193.4300	g
Błonnik pokarmowy	:	37.4000	g
Udział Energii z białka	:	24.0440	%
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5570	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.3990	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 12 marzec 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa)	200 ml mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,Zelatyna)	60 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan)	50 g gorczyca
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
sałata zielona 1/6	

## II Śniadanie

---

jogurt naturalny (mleko)	150 g mleko
-----------------------------	----------------

## Obiad

---

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszk,seler, śmietana,mąka,olej)	450 ml mleko, gluten, seler
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej)	250 g jaja, mleko, gluten
banan	100 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

jabłko pieczone z cynamonem

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 12 marzec 2024

środa, 13 marzec 2024

Energia	:	2599.7000 kcal
Białko	:	102.2500 g
Tłuszcz	:	79.5240 g
Węglowodany przyswajalne	:	315.4700 g
Sód	:	2625.2000 mg
Sól	:	5.9793 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	42.3180 g
Glukoza	:	9.1983 g
Fruktoza	:	13.1570 g
Sacharoza	:	34.9790 g
Laktoza	:	13.0400 g
Skrobia	:	231.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	31.2990 g
Udział Energii z białka	:	17.1370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.9890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.8740 %

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

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek)	60 g jaja, mleko
jajko gotowane	55 g jaja
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

### Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler, śmietana,mąka,olej)	450 ml mleko, gluten, seler
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Podwieczorek

surówka z selera i jabłka ( podwieczorek)	seler
---	-------

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
sałatka jarska ze szpinakiem (kolacja)	80 g seler

### Posiłek nocy

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



środa, 13 marzec 2024

---

Energia	:	1846.3000	kcal
Białko	:	84.7920	g
Tłuszcz	:	63.0020	g
Węglowodany przyswajalne	:	215.6800	g
Sód	:	1888.9000	mg
Sól	:	4.7266	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.4390	g
Glukoza	:	8.3544	g
Fruktoza	:	9.6878	g
Sacharoza	:	10.6620	g
Laktoza	:	2.4600	g
Skrobia	:	179.4400	g
Błonnik pokarmowy	:	38.3060	g
Udział Energii z białka	:	19.1740	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0550	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.7710	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 14 marzec 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko, kawa zbożowa)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszena, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
ogórek zielony	35 g	

## II Śniadanie

---

jajko gotowane	55 g	jaja
----------------	------	------

## Obiad

---

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka)	450 ml	mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g	jaja, gluten
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

## Podwieczorek

---

twaróg półtłusty (twaróg)	60g	mleko
------------------------------	-----	-------

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszena, jaja)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g	
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, ogórek zielony, kukurydza, musztarda, olej)	50 g	gorczyca

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 14 marzec 2024

Energia	:	2122.5000 kcal
Białko	:	112.0400 g
Tłuszcz	:	69.5070 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.5300 g
Sód	:	2604.2000 mg
Sól	:	6.3524 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.9850 g
Glukoza	:	5.7093 g
Fruktoza	:	5.6598 g
Sacharoza	:	28.7090 g
Laktoza	:	9.7800 g
Skrobia	:	178.5300 g
Błonnik pokarmowy	:	36.5030 g
Udział Energii z białka	:	22.4100 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.3090 %

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