

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Częstochowie
ul. Bialska 104lok. 118
42-200 Częstochowa

Jadłospis

Data: 09.02.2024
godz.: 12:28:15

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-12 do 2024-02-18

Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-12 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku – 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jaglana (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa, pomidor, 1/2 banana – 615g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan , Bułka z dynią, Herbata czarna, napar bez cukru, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy , Masło ekstra, Pomidor, Ser twarogowy półtłusty	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 774kcal, białko(36,87g), tłuszcze(28,21g), tłuszcze nasycone(11,97g), węglowodany(93,28g), w tym cukry(30,29g), błonnik(6,52g), sól(1,91g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z kurczaka z pieca – 160g Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),	
Potrawa: Marchew talarki – 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Marchew (), Masło ekstra	
Potrawa: Ziemniaki – 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D – 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% Pietrus zka, korzeń (), Ryż biały (), Seler korzeniowy	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 755,75kcal, białko(46,1g), tłuszcze(18,4g), tłuszcze nasycone(4,65g), węglowodany(108,67g), w tym cukry(25,01g), błonnik(15,44g), sól(0,82g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, sałata – 480g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Polędwica luksusowa, Pomidor (), Sałata (),	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 479,44kcal, białko(23,22g), tłuszcze(14,94g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,81g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,64g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada – 40g , Soja i produkty pochodne	

Skład: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ryżowe (, **Soja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2122,39kcal, białko(106,37g), tłuszcze(61,68g), tłuszcze nasycone(24,17g), węglowodany(292,56g), w tym cukry(68,97g), błonnik(26,81g), sól(6,45g)

DATA: 202 -02-12 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** – 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa, ogórek, rzepa, gruszka** – 805g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka z dynią, Chleb żytni razowy, Gruszka (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Koper ogrodowy (), Masło ekstra Ogórek (), Rzepa (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 856,45kcal, białko(38,23g), tłuszcze(24,55g), tłuszcze nasycone(11,52g), węglowodany(127,14g), w tym cukry(30,91g), błonnik(16,59g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Filet z drobiu panierowany** – 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta, Jaja kurze całe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem** – 250g

Skład: Jabłko (), Marchew (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Ziemniaki** – 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I** – 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Ryż biały (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1002,16kcal, białko(49,97g), tłuszcze(32,33g), tłuszcze nasycone(4,13g), węglowodany(136,59g), w tym cukry(28,13g), błonnik(18,61g), sól(1,21g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy i jajka, pomidor, sałata** – 630g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy Ciecierzycy konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Majonez domowy z olejem Masło ekstra, Pietruszka, liście (), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 732,19kcal, białko(25,37g), tłuszcze(25,97g), tłuszcze nasycone(8,65g), węglowodany(99,24g), w tym cukry(5,99g), błonnik(11,88g), sól(2,86g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada – 40g , Soja i produkty pochodne**

Skład: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ryżowe

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2704kcal, białko(113,75g), tłuszcze(83g), tłuszcze nasycone(24,3g), węglowodany(388,77g), w tym cukry(74,67g), błonnik(48,78g), sól(6,49g)

DATA: 2024-02-12 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, pasta twarogowa, rzepa, pomidor, jabłko – 915g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy , Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy (), Masło ekstra , Pomidor (), Rzepa (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 689,94kcal, białko(28,05g), tłuszcze(16,11g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(118,76g), w tym cukry(29,38g), błonnik(21,33g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca – 160g**

Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Marchew talarki – 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (), Masło ekstra

Potrawa: **Ziemniaki – 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D – 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy(), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2%, Pietruszka, korzeń (), Ryż biały(), Seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 755,75kcal, białko(46,1g), tłuszcze(18,4g), tłuszcze nasycone(4,65g), węglowodany(108,67g), w tym cukry(25,01g), błonnik(15,44g), sól(0,82g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor, sałata – 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Polędwica luksusowa, Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 545,84kcal, białko(24,1g), tłuszcze(14,06g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe – 20g, Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Humus – 125g, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Humus

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2522,14kcal, białko(110,72g), tłuszcze(86,11g), tłuszcze nasycone(23,59g), węglowodany(346,21g), w tym cukry(61,14g), błonnik(60,04g), sól(8,49g)

DATA: 2024-02-13 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, rukola, 1/2 banana – 510g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka, Rukola (), Serek śmietankowy

Potrawa: **Płatki kukurydziane na mleku – 220g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 727,65kcal, białko(29,94g), tłuszcze(22,69g), tłuszcze nasycone(12,65g), węglowodany(103,45g), w tym cukry(27,58g), błonnik(4,56g), sól(3,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką – 350g, Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Szynkówka wieprzowa (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kasza jęczmienna – 90g, Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

<p>Potrawa: Kompot wielowocowy – 250g</p> <p>Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),</p> <p>Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D – 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 1064,98kcal, białko(37,54g), tłuszcze(45,74g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(132,75g), w tym cukry(21,54g), błonnik(14,23g), sól(4,51g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata – 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra Pomidor (), Sałata (), Szynka parzona</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 453,64kcal, białko(20,04g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,67g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,58g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Chleb chrupki – 20g , Zboża zawierające gluten</p> <p>Skład: Chleb chrupki</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</p> <p>2318,67kcal, białko(89,37g), tłuszcze(82,94g), tłuszcze nasycone(29,88g), węglowodany(315,65g), w tym cukry(53,18g), błonnik(23,14g), sól(10,48g)</p>

<p>DATA: 2024-02-13 (Wtorek)</p>	<p>DIETA: Podstawowa</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka, rukola, kiwi – 630g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>Skład: Bułka wieloziarnista , Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiwi (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Polędwica z piersi kurczaka, Rukola (), Serek śmietankowy</p> <p>Potrawa: Płatki kukurydziane na mleku – 220g , Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane (),</p>	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 834,43kcal, białko(35,27g), tłuszcze(24,65g), tłuszcze nasycone(12,83g), węglowodany(121,13g), w tym cukry(25,52g), błonnik(9,51g), sól(4,07g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem – 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500 , Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Szynkówka wieprzowa (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kasza jęczmienna – 90g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wielowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ogórek kwaszony – 100g**

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem – 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Marchew (), Pieczarka uprawna, świeża (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1137,96kcal, białko(42,13g), tłuszcze(47,73g), tłuszcze nasycone(10,91g), węglowodany(144,6g), w tym cukry(22,96g), błonnik(19,62g), sól(6,41g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, sałatka z tuńczyka – 530g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy , Fasola czerwona, konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kasza jaglana (), Kukurydza, konserwowa (), Masło ekstra Ogórki, konserwowe, Olej rzepakowy (), Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Tuńczyk w oleju

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 709,96kcal, białko(29,22g), tłuszcze(25,78g), tłuszcze nasycone(7,42g), węglowodany(92,62g), w tym cukry(4,69g), błonnik(8,08g), sól(2,91g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki – 20g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2754,75kcal, białko(108,48g), tłuszcze(98,65g), tłuszcze nasycone(31,22g), węglowodany(374,13g), w tym cukry(53,21g), błonnik(38,41g), sól(13,53g)

DATA: 2024-02-13 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, rukola, jabłko – 810g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Polędwica z piersi kurczaka , Rukola (), Serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 668,68kcal, białko(23,88g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(111,65g), w tym cukry(26,04g), błonnik(18,95g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem – 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy ,Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Szynkówka wieprzowa (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kasza jęczmienna – 90g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ogórek kwaszony – 100g**

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D – 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny , Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu , Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1113,48kcal, białko(40,99g), tłuszcze(45,94g), tłuszcze nasycone(10g), węglowodany(142,55g), w tym cukry(23,34g), błonnik(17,58g), sól(6,49g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata – 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra Pomidor (), Sałata (), Szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 520,04kcal, białko(20,92g), tłuszcze(13,16g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki – 20g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Jajko** – 50g , **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2435,5kcal, białko(93,08g), tłuszcze(82,05g), tłuszcze nasycone(28,08g), węglowodany(357,22g), w tym cukry(54,8g), błonnik(52,43g), sól(13,15g)

DATA: **2024-02-14 (Środa)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, roszponka, pomidor, 1/2 banana** – 630g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka z sezamem, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Roszponka (),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** – 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 705,46kcal, białko(29,36g), tłuszcze(25,56g), tłuszcze nasycone(11,35g), węglowodany(92,64g), w tym cukry(28,43g), błonnik(5,85g), sól(2,81g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** – 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (), Masło ekstra

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem pomidorowym** – 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe Kajzerki Kasza manna Koncentrat pom idorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ, Mintaj, świeży, Skrobia ziemniaczana (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ryż** – 90g

Skład: Ryż biały (),

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** – 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2%, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 799,83kcal, białko(28,98g), tłuszcze(8,37g), tłuszcze nasycone(4g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(24,17g), błonnik(16,85g), sól(0,69g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata** – 570g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Serek twarogowy,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(10,25g), węglowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** – 20g

Skład: Podpłomyk (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2126,33kcal, białko(87,15g), tłuszcze(53,21g), tłuszcze nasycone(25,79g), węglowodany(337,01g), w tym cukry(62,1g), błonnik(25,85g), sól(6,28g)

DATA: 2024-02-14 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, roszponka, ogórek, gruszka** – 720g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka z sezamem , Chleb słonecznikowy , Gruszka (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe masło ekstra, Ogórek (), Roszponka (),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** – 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu , Płatki owsiane

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 839,7kcal, białko(33,35g), tłuszcze(28,56g), tłuszcze nasycone(11,73g), węglowodany(114,01g), w tym cukry(24,89g), błonnik(7,03g), sól(2,91g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** – 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (), Masło ekstra

Potrawa: **Kompot wielowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem pomidorowym** – 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe, Kajzerki Kasza manna, Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ Mintaj, Skrobia ziemniaczana, Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ryż** – 90g

Skład: Ryż biały (),

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ziemniakami** – 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Koś ci, wywar (), Marchew (), Ogórek kwaszony (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu, Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 815,41kcal, białko(28,07g), tłuszcze(9,95g), tłuszcze nasycone(4,88g), węglowodany(161,71g), w tym cukry(23,73g), błonnik(17,86g), sól(2,01g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka konserwowa, sałata** – 620g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Papryka czerwona, konserwowa, Sałata (), Serek twarogowy, ziarnis ty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 665kcal, białko(32,68g), tłuszcze(21,22g), tłuszcze nasycone(10,6g), węglowodany(87,74g), w tym cukry(7,54g), błonnik(6,81g), sól(4,17g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** – 20g

Skład: Podpłomyk (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2396,91kcal, białko(94,47g), tłuszcze(60,5g), tłuszcze nasycone(27,41g), węglowodany(380,06g), w tym cukry(56,67g), błonnik(31,7g), sól(9,19g)

DATA: 2024-02-14 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, roszponka, pomidor, jabłko** – 830g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Roszponka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 675,09kcal, białko(23,02g), tłuszcze(20,36g), tłuszcze nasycone(8,69g), węglowodany(108,89g), w tym cukry(23,2g), błonnik(18,28g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** – 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (), Masło ekstra,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem pomidorowym – 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Skrobia ziemniaczana (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ryż – 90g**

Skład: Ryż biały (),

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D – 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 799,83kcal, białko(28,98g), tłuszcze(8,37g), tłuszcze nasycone(4g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(24,17g), błonnik(16,85g), sól(0,69g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata – 630g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki – 20g**

Skład: Podpłomyk (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Ser żółty – 50g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłuszcz

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2320,36kcal, białko(95,34g), tłuszcze(58,58g), tłuszcze nasycone(29,6g), węglowodany(376,62g), w tym cukry(58,28g), błonnik(49,83g), sól(7,47g)

DATA: 2024-02-15 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Manna na mleku – 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana – 590g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka z sezamem, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Rukola (), Schab pieczony,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 653,76kcal, białko(27,48g), tłuszcze(19,58g), tłuszcze nasycone(10,28g), węglowodany(93,91g), w tym cukry(28,29g), błonnik(5,09g), sól(3,94g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany – 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (), Masło ekstra

Potrawa: **Kompot wieloowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Krupnik D – 400g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa, Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone – 310g**

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Ziemniaki – 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata – 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Szynka delikatesowa z kurczaka

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 524,13kcal, białko(29,65g), tłuszcze(17,97g), tłuszcze nasycone(8,05g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy – 100g**

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2318,36kcal, białko(124,57g), tłuszcze(85,25g), tłuszcze nasycone(31,23g), węglowodany(272,93g), w tym cukry(67,92g), błonnik(23,3g), sól(8,31g)

DATA: 2024-02-15 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Manna na mleku – 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko – 870g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka z sezamem, Chleb słonecznikowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Ogórki, konserwowe, Pomidor (), Schab pieczony,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 842,79kcal, białko(31,91g), tłuszcze(23,23g), tłuszcze nasycone(10,71g), węglowodany(128,03g), w tym cukry(36,97g), błonnik(8,35g), sól(5,01g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Kapusta czerwona – 210g , Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Jabłko (), Kapusta czerwona (), Mus ztarda, Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Krupnik I – 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Kasza jęczmienna, perłowa, Kości, wywar (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone – 310g**

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Ziemniaki – 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1109,19kcal, białko(64,37g), tłuszcze(50,22g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(107,06g), w tym cukry(25,66g), błonnik(15,13g), sól(1,03g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata – 580g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Szynka delikatesowa z kurczaka,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 621,13kcal, białko(32,55g), tłuszcze(17,47g), tłuszcze nasycone(7,92g), węglowodany(86,53g), w tym cukry(4,53g), błonnik(4,91g), sól(4,16g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** – 100g

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2643,11kcal, białko(129,33g), tłuszcze(91,02g), tłuszcze nasycone(30,02g), węglowodany(337,82g), w tym cukry(82,26g), błonnik(29,69g), sól(10,21g)

DATA: 2024-02-15 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, schab, pomidor, rukola, jabłko** – 790g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Pomidor (), Rukola (), Schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,79kcal, białko(21,8g), tłuszcze(15,56g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(108,68g), w tym cukry(23,22g), błonnik(18,4g), sól(3,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona** – 210g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Jabłko (), Kapusta czerwona (), Mus ztarda, Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Krupnik D** – 400g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa, Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** – 310g

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Ziemniaki** – 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1103,22kcal, białko(66,08g), tłuszcze(48,72g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(106,86g), w tym cukry(26,11g), błonnik(14,52g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata** – 590g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Szyunka delikatesowa z kurczaka

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 590,53kcal, białko(30,53g), tłuszcze(17,09g), tłuszcze nasycone(7,68g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** – 100g

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Serek wiejski** – 150g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcze(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2542,54kcal, białko(136,9g), tłuszcze(87,91g), tłuszcze nasycone(29,9g), węglowodany(322,83g), w tym cukry(74,77g), błonnik(48,92g), sól(9,9g)

DATA: 2024-02-16 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana** – 510g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Miód pszczeli (), Ser twarogowy półtłusty

Potrawa: **Ryż na mleku** – 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 767,82kcal, białko(31,03g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(119,03g), w tym cukry(27,05g), błonnik(3,56g), sól(1,53g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** – 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (), Cukier (), Koncentrat barszczu czerwonego (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu , Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Marchew talarki** – 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (), Masło ekstra

Potrawa: **Ryba z pieca** – 210g , **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży, Olej rzepakowy (),

Potrawa: Ziemniaki – 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 705,79kcal, białko(28,43g), tłuszcze(16,87g), tłuszcze nasycone(4,27g), węglowodany(118,17g), w tym cukry(37,07g), błonnik(17,18g), sól(1,27g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata – 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 563,87kcal, białko(22,44g), tłuszcze(25,56g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy z marmoladą – 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane, Marmolada wieloowocowa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2157,68kcal, białko(83,75g), tłuszcze(62,62g), tłuszcze nasycone(26,23g), węglowodany(327,21g), w tym cukry(77,55g), błonnik(25,41g), sól(5,19g)

DATA: 2024-02-16 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana – 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wieloziarnista, Chleb żytni razowy, ze śliwką, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Miód pszczeli (), Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: Ryż na mleku – 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Ryż biały (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 866,82kcal, białko(33,53g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(10,84g), węglowodany(139,23g), w tym cukry(31,8g), błonnik(10,86g), sól(1,92g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami I – 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Burak (), Cebula (), Cukier (), Koncentrat barszczu czerwonego (), Kości, wywar (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu, Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),	

Potrawa: **Ryba panierowana – 260g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta, Jaja kurcze całe, Mintaj, świeży, Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty – 200g**

Skład: Jabłko (), Kapusta kwaszona (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Ziemniaki – 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 925,74kcal, białko(32,25g), tłuszcze(30,8g), tłuszcze nasycone(3,75g), węglowodany(138,18g), w tym cukry(32,78g), błonnik(18,24g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata – 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 642,87kcal, białko(24,14g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(84,73g), w tym cukry(5,03g), błonnik(10,61g), sól(2,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy z marmoladą – 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane, Marmolada wielowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2555,64kcal, białko(91,78g), tłuszcze(78,15g), tłuszcze nasycone(25,66g), węglowodany(389,32g), w tym cukry(79g), błonnik(41,22g), sól(7,19g)

DATA: 2024-02-16 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, twarożek, roszponka, pomidor – 550g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Roszponka (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 553,04kcal, białko(24,22g), tłuszcze(14,48g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(88,88g), w tym cukry(7,74g), błonnik(14,63g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D – 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (), Cukier (), Koncentrat barszczu czerwonego (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ryba z pieca** – 210g , **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży, Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Surówka z kiszanej kapusty** – 200g

Skład: Jabłko (), Kapusta kwaszona (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Ziemniaki** – 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 706,19kcal, białko(28,73g), tłuszcze(17,88g), tłuszcze nasycone(1,88g), węglowodany(114,65g), w tym cukry(33,17g), błonnik(15,8g), sól(1,95g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata** – 540g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** – 20g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Twaróg** – 50g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2026,9kcal, białko(87,27g), tłuszcze(59,88g), tłuszcze nasycone(22,04g), węglowodany(307,3g), w tym cukry(47,93g), błonnik(46,32g), sól(7,17g)

DATA: 2024-02-17 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kawa zbożowa** – 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

Potrawa: **Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor** – 470g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Polędwica sopocka, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 513,54kcal, białko(27,64g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,5g), błonnik(3,55g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** – 150g

Skład: Buraki wiórki (),

Potrawa: **Kasza jaglana** – 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D** – 170g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D** – 350g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 934,4kcal, białko(56,84g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(133,98g), w tym cukry(29,97g), błonnik(10,83g), sól(1,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynko, masło, jajko, pomidor** – 510g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** – 220g

Skład: Banan (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2064,22kcal, białko(106,28g), tłuszcze(59,33g), tłuszcze nasycone(21,77g), węglowodany(281,29g), w tym cukry(76,24g), błonnik(20,28g), sól(5,71g)

DATA: **2024-02-17 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kawa zbożowa** – 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, ser salami, papryka, pomidor – 640g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Polędwica sopocka, Pomidor (), Ser, salami pełnotłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 760,04kcal, białko(37,16g), tłuszcze(26,62g), tłuszcze nasycone(15,18g), węglowodany(97,17g), w tym cukry(15,7g), błonnik(6,9g), sól(3,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Karczek pieczony z sosem – 200g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Wieprzowina, karkówka (),

Potrawa: **Kasza jaglana – 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Salatka wielowarzywna – 150g**

Skład: Salatka wielowarzywna (),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem I – 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Kości, wywar (), Makaron, Por (), Ser, gouda, Śmietana, 12%, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1144,76kcal, białko(51,4g), tłuszcze(50,51g), tłuszcze nasycone(14,46g), węglowodany(122,06g), w tym cukry(16,79g), błonnik(11,74g), sól(2,81g)

Techniki sporządzania: P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek – 560g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze, Masło, Ogórek (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan – 220g**

Skład: Banan (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2616,42kcal, białko(112,85g), tłuszcze(96,25g), tłuszcze nasycone(38,37g), węglowodany(333,99g), w tym cukry(61,9g), błonnik(25,4g), sól(8,9g)

DATA: 2024-02-17 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko** – 780g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Polędwica sopocka, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** – 150g

Skład: Buraki wiórki (),

Potrawa: **Kasza jaglana** – 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D** – 170g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D** – 350g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 934,4kcal, białko(56,84g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(133,98g), w tym cukry(29,97g), błonnik(10,83g), sól(1,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor** – 570g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 581,24kcal, białko(22,09g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** – 250g

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Polędwica sopocka – 50g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Polędwica sopocka
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2295,08kcal, białko(115,35g), tłuszcze(57,96g), tłuszcze nasycone(21,1g), węglowodany(351,5g), w tym cukry(75,99g), błonnik(47,31g), sól(7,12g)

DATA: 2024-02-18 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
-------------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt – 590g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku – 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 711,86kcal, białko(24,43g), tłuszcze(25,18g), tłuszcze nasycone(13,91g), węglowodany(97,6g), w tym cukry(31,94g), błonnik(6,75g), sól(2,87g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D – 170g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Mięso z piersi indyka, bez skóry (), Olej rzepakowy (),
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),
Potrawa: Marchew na gęsto – 200g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Marchew (), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550
Potrawa: Rosół z makaronem D – 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy,
Potrawa: Ryż – 90g Skład: Ryż biały (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 915,7kcal, białko(48,05g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(4,27g), węglowodany(147,26g), w tym cukry(19,94g), błonnik(13,39g), sól(0,78g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor – 465g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor (), Ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** – 200g

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2244,28kcal, białko(95,83g), tłuszcze(67,57g), tłuszcze nasycone(29,43g), węglowodany(319,85g), w tym cukry(79,38g), błonnik(24,09g), sól(6,44g)

DATA: **2024-02-18 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, ogórek kon., mandarynka – 700g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Mandarynki (), Masło ekstra, Ogórki, konserwowe, Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany

Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku – 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2%, Płatki jęczmienne

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 797,94kcal, białko(27,14g), tłuszcze(23,73g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(123,91g), w tym cukry(26,72g), błonnik(8,46g), sól(4,54g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I – 180g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500, Mięso z piersi indyka, bez skóry (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy – 250g**

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Marchew na gęsto – 200g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550

Potrawa: **Rosół z makaronem I – 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy

Potrawa: **Ryż – 90g**

Skład: Ryż biały (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1012,88kcal, białko(48,07g), tłuszcze(27,97g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(149,13g), w tym cukry(21,16g), błonnik(14,01g), sól(0,75g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka** – 515g, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, Masło, Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** – 200g

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2539,99kcal, białko(101,67g), tłuszcze(75,01g), tłuszcze nasycone(30,39g), węglowodany(380,2g), w tym cukry(74,85g), błonnik(28,62g), sól(8,78g)

DATA: 2024-02-18 (Niedziela)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko** – 790g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 658,69kcal, białko(17,44g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,62g), w tym cukry(25,49g), błonnik(18,35g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** – 170g, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500, Mięso z piersi indyka, bez skóry (), Olej rzepakowy (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** – 250g

Skład: Jabłko (), Koncentrat kompotu (), Mieszanka owocowa, mrożona (), Sok owocowy zagęszczony (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Rosół z makaronem D** – 350g, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny, Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy

Potrawa: **Ryż** – 90g

Skład: Ryż biały (),

Potrawa: **Sałatka szwedzka** – 150g, **Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Sałatka szwedzka, konserwowa

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 852,33kcal, białko(46,09g), tłuszcze(13,46g), tłuszcze nasycone(1,48g), węglowodany(140,91g), w tym cukry(25,02g), błonnik(8,7g), sól(1,95g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor – 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor (), Ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek – 200g , Seler i produkty pochodne**

Skład: Sok wielowarzywny (, **Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szyneczka drobiowa – 110g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2321,02kcal, białko(109,39g), tłuszcze(63,91g), tłuszcze nasycone(26,17g), węglowodany(349,04g), w tym cukry(64,36g), błonnik(44,04g), sól(11,58g)

----- Koniec wydruku -----