

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-19 do 2024-02-25

DATA **2024-02-19** (Poniedziałek)

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, pomidor, 1/2 banana - 615g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne

Skład: |Bułka z dynią, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, przyprawa czybryca, pomidor, banan, herbata czarna napar bez cukru|

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 778,66kcal, białko(36,71g), tłuszcze(28,39g), tłuszcze nasycone(12,04g), węglowodany(94,75g), w tym cukry(30,57g), błonnik(7,65g), sól(2,24g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Potrawa: Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 981,21kcal, białko(54,5g), tłuszcze(33,54g), tłuszcze nasycone(7,6g), węglowodany(123,69g), w tym cukry(26,66g), błonnik(17,73g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczywo, masło, dębicka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |kajzerki, masło, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcze(19,74g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , 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:

2388kcal, białko(114,57g), tłuszcze(81,8g), tłuszcze nasycone(29,16g), węglowodany(307,07g), w tym cukry(70,9g), błonnik(30,24g), sól(5,34g)

DATA **2024-02-19** (Poniedziałek)

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek, rzepa, gruszka - 802g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne

Skład: |Bułka z dynią, chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru|

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 859,32kcal, białko(37,94g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(11,56g), węglowodany(128,42g), w tym cukry(31,06g), błonnik(17,72g), sól(2,66g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kapusta zasmażana - 210g

Skład: |boczek wędzony bez kości, kapust abiała, słonina, koper|

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Kotlet schabowy - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości |

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Potrawa: Zupa pomidorowa z ryżem I - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1067,92kcal, białko(55,42g), tłuszcze(37,26g), tłuszcze nasycone(7,28g), węglowodany(136,05g), w tym cukry(28,24g), błonnik(17,18g), sól(1,16g)
Techniki sporządzania: D, G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor, sałata - 620g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, śledź w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka liście, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 716,59kcal, białko(33,72g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(9,72g), węglowodany(93,33g), w tym cukry(8,93g), błonnik(5,18g), sól(3,04g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , 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:

2757,03kcal, białko(127,26g), tłuszcze(86,64g), tłuszcze nasycone(28,55g), węglowodany(383,59g), w tym cukry(77,87g), błonnik(41,78g), sól(6,94g)

DATA 2024-02-19 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, rzepa, pomidor, jabłko - 915g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, rzepa, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 690,21kcal, białko(28,04g), tłuszcze(16,16g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(118,66g), w tym cukry(29,48g), błonnik(21,18g), sól(2,05g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bez kości |

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Potrawa: Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 981,21kcal, białko(54,5g), tłuszcze(33,54g), tłuszcze nasycone(7,6g), węglowodany(123,69g), w tym cukry(26,66g), błonnik(17,73g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, dębicka, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |chleb razowy, masło, dębicka, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 581,34kcal, białko(24,06g), tłuszcze(18,86g), tłuszcze nasycone(9,16g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,02g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , 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: Szynek drobiowy - 110g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

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:

2448,24kcal, białko(125,92g), tłuszcze(74,51g), tłuszcze nasycone(26,97g), węglowodany(342,9g), w tym cukry(61,77g), błonnik(55,31g), sól(7,92g)

DATA 2024-02-20 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Kakao - 200g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|

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: |kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 734,65kcal, białko(31,44g), tłuszcze(26,13g), tłuszcze nasycone(14,85g), węglowodany(95,87g), w tym cukry(25,2g), błonnik(4,38g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Makaron kokardki - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|

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

Skład: |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 747,9kcal, białko(51,19g), tłuszcze(5,52g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(129,23g), w tym cukry(22,91g), błonnik(12,33g), sól(0,73g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |

Podsumowanie posiłku:

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)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2008,59kcal, białko(104,52g), tłuszcze(46,17g), tłuszcze nasycone(23,74g), węglowodany(304,55g), w tym cukry(52,17g), błonnik(21,06g), sól(6,1g)

DATA 2024-02-20 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Kakao - 200g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|

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

Skład: |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, kiwi, herbata czarna napar bez cukru|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 841,43kcal, białko(36,77g), tłuszcze(28,09g), tłuszcze nasycone(15,04g), węglowodany(113,55g), w tym cukry(23,14g), błonnik(9,33g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|

Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne

Potrawa: Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 778,96kcal, białko(46,36g), tłuszcze(5,83g), tłuszcze nasycone(2g), węglowodany(141,76g), w tym cukry(29,93g), błonnik(13,71g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, humus, pomidor, sałata - 595g , 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: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, humus, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 956,24kcal, białko(25,71g), tłuszcze(49,06g), tłuszcze nasycone(9,5g), węglowodany(102,78g), w tym cukry(5,65g), błonnik(11,78g), sól(3,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2649,03kcal, białko(110,69g), tłuszcze(83,46g), tłuszcze nasycone(26,6g), węglowodany(373,86g), w tym cukry(58,76g), błonnik(36,03g), sól(9g)

DATA **2024-02-20** (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, masło, ser śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru

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: Kompot wielowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|

Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne

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

Skład: |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 759,6kcal, białko(46,87g), tłuszcze(4,23g), tłuszcze nasycone(1,12g), węglowodany(139,07g), w tym cukry(29,24g), błonnik(11,91g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|

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

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

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:

2081,62kcal, białko(98,96g), tłuszcze(40,34g), tłuszcze nasycone(19,2g), węglowodany(353,75g), w tym cukry(60,7g), błonnik(46,75g), sól(8,82g)

DATA **2024-02-21** (Środa)

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |

Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, roszponka, pomidor, 1/2 banana - 630g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |kajzerki, masło, winerka 2 szt, roszponka, banan, herbata czarna napar bez cukru|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 880,26kcal, białko(31,3g), tłuszcze(37,72g), tłuszcze nasycone(17,72g), węglowodany(106,06g), w tym cukry(27,85g), błonnik(5,51g), sól(3,66g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Buraki gotowane - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda

Potrawa: Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, szpinak, ziemniaki|

Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 831,45kcal, białko(34,73g), tłuszcze(16,15g), tłuszcze nasycone(6,83g), węglowodany(144,08g), w tym cukry(29,38g), błonnik(16,09g), sól(0,92g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |

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

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:

2332,75kcal, białko(94,85g), tłuszcze(73,15g), tłuszcze nasycone(34,99g), węglowodany(334,51g), w tym cukry(66,72g), błonnik(24,75g), sól(7,35g)

DATA 2024-02-21 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |

Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2 szt, rozponka, rzepa, gruszka - 710g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne

Skład: |chleb słoneczniowy, kajzerka, masło, winerka, rozponka, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 978,84kcal, białko(33,56g), tłuszcze(38,5g), tłuszcze nasycone(17,1g), węglowodany(126,63g), w tym cukry(27,04g), błonnik(9,37g), sól(4,08g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Buraki zasmażane - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |burak, mąka pszenna, masło|

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Kotlet mielony - 165g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|,

Potrawa: Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym - 530g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |cebula, groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, ser topiony, szpinak,

śmietana
12% tłuszczu, ziemniaki|,

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1157,26kcal, białko(39,03g), tłuszcz(43,67g), tłuszcze nasycone(12,36g), węglowodany(160,41g), w tym cukry(29,17g), błonnik(18,3g), sól(1,69g)

Techniki sporządzania: D, G, S

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: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, serek wiejski, papryka konserwowa, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 665kcal, białko(32,68g), tłuszcz(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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2877,9kcal, białko(105,64g), tłuszcz(104,16g), tłuszcze nasycone(40,25g), węglowodany(391,38g), w tym cukry(64,26g), błonnik(34,48g), sól(10,04g)

DATA 2024-02-21 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, rozponka, pomidor, jabłko - 830g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, rozponka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 776,49kcal, białko(22,94g), tłuszcz(30,82g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(110,17g), w tym cukry(23,65g), błonnik(18,28g), sól(3,89g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Buraki gotowane - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Krem szpinakowy z groszkiem ptysiovym D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |Groszek ptysiovy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, szpinak, ziemniaki|,

Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|,

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 831,45kcal, białko(34,73g), tłuszcz(16,15g), tłuszcze nasycone(6,83g), węglowodany(144,08g), w tym cukry(29,38g), błonnik(16,09g), sól(0,92g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 630g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |chleb żytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcz(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

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: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2343,38kcal, białko(95,28g), tłuszcze(66,9g), tłuszcze nasycone(31,52g), węglowodany(362,61g), w tym cukry(63,88g), błonnik(49,07g), sól(9,31g)

DATA 2024-02-22 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana - 640g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne.Nasiona sezamu i produktv pochodne

Skład: |bułki z sezamam, masło, jaja całe kurze, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 720,06kcal, białko(33,58g), tłuszcze(24,98g), tłuszcze nasycone(11,8g), węglowodany(92,69g), w tym cukry(28,45g), błonnik(5,97g), sól(4,1g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Marchew mini - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |marchew, masło|,

Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Potrawa: Zupa jarzynowa z zacierką D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1131,77kcal, białko(68,72g), tłuszcze(51,92g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(106,08g), w tym cukry(27,94g), błonnik(17,91g), sól(1,29g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |kajzerki, masło, kiełbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcze(19,74g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Mus owocowy - 100g

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:

2436,77kcal, białko(125,98g), tłuszcze(96,74g), tłuszcze nasycone(37,02g), węglowodany(277,8g), w tym cukry(75,52g), błonnik(28,33g), sól(7,75g)

DATA 2024-02-22 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, ser fromage schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 910g , 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: |chleb słoneczniowy, bułka z sezamem, masło, serek fromage, schab pieczony, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1001,79kcal, białko(36,57g), tłuszcze(39,25g), tłuszcze nasycone(20,94g), węglowodany(127,51g), w tym cukry(37,97g), błonnik(9,23g), sól(5,41g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Marchew mini - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |marchew, masło|,

Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Potrawa: Zupa jarzynowa z zacierką I - 400g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1175,92kcal, białko(69,75g), tłuszcze(53,64g), tłuszcze nasycone(16,6g), węglowodany(113,55g), w tym cukry(28,45g), błonnik(20,52g), sól(1,46g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, sałatka z kaszy jaglanej, wędliny, papryki - 487g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liście, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,15kcal, białko(21,6g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(88,75g), w tym cukry(4,37g), błonnik(5,64g), sól(2,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Mus owocowy - 100g

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:

2911,86kcal, białko(128,41g), tłuszcze(119,2g), tłuszcze nasycone(46,38g), węglowodany(346,01g), w tym cukry(85,88g), błonnik(36,7g), sól(9,58g)

DATA 2024-02-22 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, schab, rukola, pomidor, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |chleb żytni razowy, masło, jaja kurze całe, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,49kcal, białko(24,04g), tłuszcze(18,58g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(108,84g), w tym cukry(23,22g), błonnik(18,4g), sól(3,02g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Marchew mini - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |marchew, masło|,

Potrawa: Pączki drobiowe duszone - 310g

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Potrawa: Zupa jarzynowa z zacierką D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1131,77kcal, białko(68,72g), tłuszcze(51,92g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(106,08g), w tym cukry(27,94g), błonnik(17,91g), sól(1,29g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczywo, masło, kminkowa, 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: Chleb chrupki - 20g , 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: Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne

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:

2609,19kcal, białko(143,15g), tłuszcze(94,52g), tłuszcze nasycone(35,87g), węglowodany(321,79g), w tym cukry(61,54g), błonnik(52,21g), sól(9,88g)

DATA **2024-02-23 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko z rodzynkami, 1/2 banana - 505g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne

Skład: |kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne

Skład: |makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 731,91kcal, białko(32,69g), tłuszcze(20,08g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(107,14g), w tym cukry(27,17g), błonnik(3,73g), sól(1,54g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , 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 |,

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,
Potrawa: Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne
Skład: |marchew, masło|,
Potrawa: Pulpety rybne z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne
Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,
Potrawa: Ryż - 90g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 813,24kcal, białko(24,75g), tłuszcze(7,94g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(168,61g), w tym cukry(35,09g), błonnik(16,39g), sól(1,27g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, 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: |kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |

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, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|, Marmolada wieloowocowa () |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:

2229,22kcal, białko(81,74g), tłuszcze(54,28g), tłuszcze nasycone(26,09g), węglowodany(365,76g), w tym cukry(75,69g), błonnik(24,79g), sól(5,21g)

DATA 2024-02-23 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, twarożek na słodko z rodzynkami, 1/2 banana - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne
Skład: |chleb żytni razowy ze śliwka, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Skład: |makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 845,87kcal, białko(35,26g), tłuszcze(21,79g), tłuszcze nasycone(11,05g), węglowodany(131,07g), w tym cukry(32g), błonnik(11,22g), sól(1,94g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Barszcz ukraiński ziemniakami I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład: |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g
Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: Pulpety rybne z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne
Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|

Potrawa: Ryż - 90g

Potrawa: Surówka colesław z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym Marchew, Musztarda , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 948,6kcal, białko(28,53g), tłuszcze(18,67g), tłuszcze nasycone(2,99g), węglowodany(175,24g), w tym cukry(31,15g), błonnik(18,18g), sól(1,14g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa 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 foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

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, marmolada - 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:

2557,54kcal, białko(89,79g), tłuszcze(66,63g), tłuszcze nasycone(25,11g), węglowodany(418,21g), w tym cukry(77,57g), błonnik(41,52g), sól(6,03g)

DATA 2024-02-23 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, twaróg, rukola, pomidor, jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 644,19kcal, białko(25,01g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(8,04g), węglowodany(110,97g), w tym cukry(25,46g), błonnik(18,4g), sól(1,98g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , 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 |

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: Pulpety rybne z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|

Potrawa: Ryż - 90g

Potrawa: Surówka colesław z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy Pietruszka, liście ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 876,88kcal, białko(25,3g), tłuszcze(16,85g), tłuszcze nasycone(2,09g), węglowodany(162,71g), w tym cukry(31,06g), błonnik(14,42g), sól(1,19g)
Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, 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, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |

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

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: Ser topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne

Skład: Ser topiony, edamski (, Mleko i produkty pochodne) |ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2374,24kcal, białko(82,08g), tłuszcze(70,75g), tłuszcze nasycone(29,01g), węglowodany(376,21g), w tym cukry(62,44g), błonnik(48,72g), sól(7,41g)

DATA 2024-02-24 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: Pieczywo, 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, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Skład: |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: Kasza jaglana - 90g

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne

Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne

Skład: |bułka wrocławska, masło, jaja kurze całe, pomidor, herbata czarna bez cukru |,

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

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:

1959,85kcal, białko(97,54g), tłuszcze(52,48g), tłuszcze nasycone(18,82g), węglowodany(279,25g), w tym cukry(73,69g), błonnik(20,21g), sól(5,63g)

DATA 2024-02-24 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |kawa zbożowa, 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, masło, ser salami pełnotłusty, polędwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

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: Gulasz z łopatki - 200g , Zboża zawierające gluten

Skład: |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |,

Potrawa: Kasza jaglana - 90g

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Sałatka wielowarzywna - 150g

Potrawa: Zupa ryżowa I - 350g , Seler i produkty pochodne

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 961,61kcal, białko(44,5g), tłuszcze(32,31g), tłuszcze nasycone(6,02g), węglowodany(124,18g), w tym cukry(16,57g), błonnik(11,81g), sól(2,28g)

Techniki sporządzania: D, G

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 foremkowy, kajzerki, masło, sja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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:

2433,27kcal, białko(105,95g), tłuszcze(78,06g), tłuszcze nasycone(29,93g), węglowodany(336,11g), w tym cukry(61,68g), błonnik(25,48g), sól(8,37g)

DATA 2024-02-24 (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, masło, polędwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Skład: |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: Kasza jaglana - 90g

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne

Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g)
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, masło, jaja kurze całe, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2176,21kcal, białko(103,73g), tłuszcze(50,69g), tłuszcze nasycone(17,98g), węglowodany(349,68g), w tym cukry(73,44g), błonnik(47,23g), sól(7,35g)

DATA 2024-02-25 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt - 590g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 706,26kcal, białko(23,73g), tłuszcze(24,6g), tłuszcze nasycone(13,78g), węglowodany(97,5g), w tym cukry(31,78g), błonnik(5,31g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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, por, seler|,

Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1038,33kcal, białko(55,04g), tłuszcze(34,6g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), błonnik(15,28g), sól(0,53g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, 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, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |,

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 () |sok wieloowocowy|,

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:

2361,3kcal, białko(102,13g), tłuszcze(83,73g), tłuszcze nasycone(32,4g), węglowodany(306,76g), w tym cukry(76,55g), błonnik(24,54g), sól(5,87g)

DATA 2024-02-25 (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, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, ogórek konserwowy, mandarynka, herbata czarna napar bez cukru |,

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 792,34kcal, białko(26,44g), tłuszcze(23,15g), tłuszcze nasycone(13,87g), węglowodany(123,81g), w tym cukry(26,56g), błonnik(7,02g), sól(4,22g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g

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, por, seler|,

Potrawa: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)

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 foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

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 () |sok wieloowocowy|,

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:

2503,57kcal, białko(105,83g), tłuszcze(76,62g), tłuszcze nasycone(29,93g), węglowodany(361,87g), w tym cukry(68,04g), błonnik(26,22g), sól(10,85g)

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: [chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru],

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: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],

Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g

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, por, seler],

Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten

Skład: [mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)

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, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru],

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) [sok wielowarzywny],

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: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne

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:

2381,76kcal, białko(102,45g), tłuszcze(78,92g), tłuszcze nasycone(28,95g), węglowodany(339,3g), w tym cukry(53,86g), błonnik(48,38g), sól(10,83g)