

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 04-10.12.2023 Dieta podstawowa 1

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-04																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Chleb żytni razowy 100.00g Bagietka z dynią 60.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtusty 88%, Koper ogrodowy 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Rzepa 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ogórek konserwowy 100.00g Śliwki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z manna 350.00g składniki: Kalafior 23%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Filet z pieca 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchewka gotowana z groszkiem 260.00g składniki: Marchew 77%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 19%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło extra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Kajzerki 60.00g Masło ekstra 10.00g Szynka z indyka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2451.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>95.2</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>79.5</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>358.54</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>82.54</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>39.66</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.75</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2451.5	Białko [g]	95.2	Tłuszcz [g]	79.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2	Węglowodany ogółem [g]	358.54	Cukry [g]	82.54	Błonnik pokarmowy [g]	39.66	Sól [g]	6.75
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2451.5																					
Białko [g]	95.2																					
Tłuszcz [g]	79.5																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2																					
Węglowodany ogółem [g]	358.54																					
Cukry [g]	82.54																					
Błonnik pokarmowy [g]	39.66																					
Sól [g]	6.75																					

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-05																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 100.00g Bagietka z sezamem 50.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 40.00g Ser topiony edamski 15.00g Pomidor 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ogórek 100.00g Gruszka 150.00g Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki gotowane z jogurtem 220.00g składniki: Burak 86%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Masło extra 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Kotlet pożarski 140.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 57%, Bułka tarta 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Bułka wieloziarnista 50.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2476.2</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>96.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>75.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>365.7</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>73.71</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>26.53</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.8</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2476.2	Białko [g]	96.3	Tłuszcz [g]	75.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Węglowodany ogółem [g]	365.7	Cukry [g]	73.71	Błonnik pokarmowy [g]	26.53	Sól [g]	5.8
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2476.2																					
Białko [g]	96.3																					
Tłuszcz [g]	75.6																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9																					
Węglowodany ogółem [g]	365.7																					
Cukry [g]	73.71																					
Błonnik pokarmowy [g]	26.53																					
Sól [g]	5.8																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb słonecznikowy 100.00g 2. Kajzerki 50.00g 3. Masło ekstra 10.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Rzepa 100.00g 6. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 7. Cukier 5.00g 8. Ser gouda tłusty 40.00g 9. Gruszka 150.00g 10. Pomidor 100.00g 11. Majonez domowy 20.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 88%, Żółtka jaja kurzego 4%, Musztarda 4%, Ocet jabłkowy 6% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 12. Szczypiorek 5.00g 13. Kasza jaglana na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Curry kalafiorowe 380.00g składniki: Kalafior 39%, Ciecierzycza w puszcze 26%, Woda wodociągowa 10%, Mleko 2% 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Orzechy arachidowe 3%, śmietanka 36% 3% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Płatki drożdżowe 1% 3. Ogórek konserwowy 150.00g 4. Ryż biały 90.00g 5. Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb foremkowy pszenny 100.00g 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło ekstra 10.00g 4. sałatka śledziowa 80.00g 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miód pszczeli 20.00g 2. Podplomyki bez dodatku cukru 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2835.4
				Białko [g]	80.4
				Tłuszcz [g]	105.3
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31
				Węglowodany ogółem [g]	404.16
				Cukry [g]	83.02
				Błonnik pokarmowy [g]	25.39
				Sól [g]	6.85

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Płatki kukurydziane 6% 2. Chleb słonecznikowy 100.00g 3. Masło ekstra 10.00g 4. Salatka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą 280.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Szynka konserwowa 18%, Ogórek konserwowy 18%, makaron zacierka 14% [składniki: mąka pszenna makaronowa , woda, przyprawa kurkuma], Kukurydza konserwowa 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Oliwki zielone marynowane konserwowe 7%, natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Cukier 5.00g 7. Banan 110.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z ryżem 350.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 23%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Udko duszone 300.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 98%, Masło ekstra 2% 3. Czerwona kapusta gotowana 240.00g składniki: Kapusta czerwona 75%, Jabłko 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2% 4. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb foremkowy pszenny 100.00g 2. Kajzerki 50.00g 3. Masło ekstra 10.00g 4. Szynka gotowana 110.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 7. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2770.9
				Białko [g]	115.2
				Tłuszcz [g]	103
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3
				Węglowodany ogółem [g]	360.13
				Cukry [g]	80.66
				Błonnik pokarmowy [g]	28.91
				Sól [g]	8.54

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																				
<p>1. Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6%</p> <p>2. Chleb żytni razowy na miodzie 100.00g</p> <p>3. Kajzerki 50.00g</p> <p>4. Masło ekstra 10.00g</p> <p>5. Miód pszczoły 20.00g</p> <p>6. Gruszka 150.00g</p> <p>7. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>8. Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20.00g</p> <p>9. Cukier 5.00g</p> <p>10. Kiwi 80.00g</p> <p>11. Ser twarogowy półtłusty 70.00g</p>	<p>1. Barszcz czerwony z gniecionymi ziemniakami i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0%</p> <p>2. Pulpety rybne z sosem koperkowym 160.00g składniki: Dorsz mrożony 50%, Woda wodociągowa 14%, Koper ogrodowy 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Ser topiony edamski 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1%</p> <p>3. Surówka z białej rzepy 230.00g składniki: Rzepa 52%, Jabłko 22%, Marchew 17%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</p> <p>4. Kasza jaglana 90.00g</p> <p>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p>	<p>1. Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g</p> <p>2. Kajzerki 50.00g</p> <p>3. Masło ekstra 10.00g</p> <p>4. Kielbasa krakowska sucha 60.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>7. Sałata 10.00g</p>	<p>1. marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</p> <p>2. Wafle kukurydziane s 20.00g</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2596.2</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>90.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>75.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>26.4</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>408.21</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>101.57</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>40.25</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.85</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2596.2	Białko [g]	90.8	Tłuszcz [g]	75.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.4	Węglowodany ogółem [g]	408.21	Cukry [g]	101.57	Błonnik pokarmowy [g]	40.25	Sól [g]	5.85	
Parametr	Zawartość razem																						
Wartość energetyczna [kcal]	2596.2																						
Białko [g]	90.8																						
Tłuszcz [g]	75.6																						
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.4																						
Węglowodany ogółem [g]	408.21																						
Cukry [g]	101.57																						
Błonnik pokarmowy [g]	40.25																						
Sól [g]	5.85																						

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-09																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 40.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser żółty gouda s 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koncentrat pomidorowy 30%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Karczek pieczony z sosem 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 55%, Woda wodociągowa 35%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Kasza jęczmienna średnia lubella 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2641.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>96.7</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>100.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>40.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>349</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>92.43</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>24.82</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.77</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2641.5	Białko [g]	96.7	Tłuszcz [g]	100.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.8	Węglowodany ogółem [g]	349	Cukry [g]	92.43	Błonnik pokarmowy [g]	24.82	Sól [g]	5.77
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2641.5																					
Białko [g]	96.7																					
Tłuszcz [g]	100.9																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.8																					
Węglowodany ogółem [g]	349																					
Cukry [g]	92.43																					
Błonnik pokarmowy [g]	24.82																					
Sól [g]	5.77																					
Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-10																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 325.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g humuss klasyczny 100.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] Ogórek konserwowy 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Filet pieczony w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka szwedzka 150.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy tusty 60.00g Roszonka warzywna 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok wielowarzywny 330.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2381.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>94.7</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>78.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>333.36</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>67.32</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>17.98</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>8.83</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2381.5	Białko [g]	94.7	Tłuszcz [g]	78.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.1	Węglowodany ogółem [g]	333.36	Cukry [g]	67.32	Błonnik pokarmowy [g]	17.98	Sól [g]	8.83
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2381.5																					
Białko [g]	94.7																					
Tłuszcz [g]	78.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.1																					
Węglowodany ogółem [g]	333.36																					
Cukry [g]	67.32																					
Błonnik pokarmowy [g]	17.98																					
Sól [g]	8.83																					

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 04-10.12.2023 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-04																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Koper ogrodowy 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Filet z pieca 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Szynka z indyka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2350.8</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>92.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>67.5</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>357.46</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>103.79</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>28.15</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.2</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2350.8	Białko [g]	92.3	Tłuszcz [g]	67.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.1	Węglowodany ogółem [g]	357.46	Cukry [g]	103.79	Błonnik pokarmowy [g]	28.15	Sól [g]	5.2
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2350.8																					
Białko [g]	92.3																					
Tłuszcz [g]	67.5																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.1																					
Węglowodany ogółem [g]	357.46																					
Cukry [g]	103.79																					
Błonnik pokarmowy [g]	28.15																					
Sól [g]	5.2																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-05																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Polewka sopočka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Salata 10.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysioy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Pulpety z mięsa drobiowego 160.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 50%, Woda wodociągowa 34%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% Buraki gotowane z jogurtem 220.00g składniki: Burak 86%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Masło extra 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2357.1</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>91.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>67.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>29.5</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>361.6</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>100.5</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>30.17</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.41</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2357.1	Białko [g]	91.1	Tłuszcz [g]	67.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.5	Węglowodany ogółem [g]	361.6	Cukry [g]	100.5	Błonnik pokarmowy [g]	30.17	Sól [g]	5.41
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2357.1																					
Białko [g]	91.1																					
Tłuszcz [g]	67.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.5																					
Węglowodany ogółem [g]	361.6																					
Cukry [g]	100.5																					
Błonnik pokarmowy [g]	30.17																					
Sól [g]	5.41																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kasza jaglana na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%, Cukier 2% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Rukola 10.00g Ser twarogowy tłusty 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopočka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Miód pszczeli 20.00g Podplomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2463.9</p> <p>Białko [g] 83.4</p> <p>Tłuszcz [g] 90.3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 31.5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 340.22</p> <p>Cukry [g] 57.42</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21.68</p> <p>Sól [g] 7.08</p>	

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Płatki kukurydziane 6% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Roszpinka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g Kiełbasa żywiecka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Udko duszone 300.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 98%, Masło ekstra 2% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Szynka gotowana 110.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2549.2</p> <p>Białko [g] 120.8</p> <p>Tłuszcz [g] 85.7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 32.9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 338.33</p> <p>Cukry [g] 89.24</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29.71</p> <p>Sól [g] 8.68</p>	

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<p>1. Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6%</p> <p>2. Kajzerki 120.00g</p> <p>3. Masło ekstra 10.00g</p> <p>4. Miód pszczeli 20.00g</p> <p>5. Banan 110.00g</p> <p>6. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>7. Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20.00g</p> <p>8. Cukier 5.00g</p> <p>9. Ser twarogowy tłusty 70.00g</p>	<p>1. Barszcz czerwony z gniecionymi ziemniakami i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0%</p> <p>2. Pulpety rybne z sosem koperkowym 160.00g składniki: Dorsz mrożony 50%, Woda wodociągowa 14%, Koper ogrodowy 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Ser topiony edamski 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1%</p> <p>3. Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>4. Kasza jaglana 90.00g</p> <p>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p>	<p>1. Kajzerki 120.00g</p> <p>2. Masło ekstra 10.00g</p> <p>3. Kielbasa krakowska sucha 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>6. Sałata 10.00g</p>	<p>1. marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</p> <p>2. Wafle kukurydziane s 20.00g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2487.7</p> <p>89.4</p> <p>73.1</p> <p>30.6</p> <p>381.27</p> <p>92.56</p> <p>26.88</p> <p>5.43</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<p>1. Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1%</p> <p>2. Kajzerki 120.00g</p> <p>3. Masło ekstra 10.00g</p> <p>4. Kielbasa żywiecka 60.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>7. Cukier 5.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1%</p> <p>2. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8%</p> <p>3. Buraczki zasmażane z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jabłko 3%</p> <p>4. Kasza jęczmienna średnia lubella 90.00g</p> <p>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p>	<p>1. Masło ekstra 10.00g</p> <p>2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>3. Pomidor 100.00g</p> <p>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>5. Kajzerki 120.00g</p>	<p>1. Banan 220.00g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2290.3</p> <p>89.7</p> <p>75.3</p> <p>28.8</p> <p>327.81</p> <p>94.2</p> <p>29.11</p> <p>5.16</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Buraki gotowane 150.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Roszonka warzywna 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kielbasa krakowska sucha 60.00g Kajzerki 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok wielowarzywny 330.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1776 180 2040 279">Parametr</th> <th data-bbox="2040 180 2175 279">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1776 279 2040 311">Wartość energetyczna [kcal]</td> <td data-bbox="2040 279 2175 311">2289.2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 311 2040 343">Białko [g]</td> <td data-bbox="2040 311 2175 343">101</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 343 2040 375">Tłuszcz [g]</td> <td data-bbox="2040 343 2175 375">58.9</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 375 2040 438">Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td data-bbox="2040 375 2175 438">22</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 438 2040 470">Węglowodany ogółem [g]</td> <td data-bbox="2040 438 2175 470">352.86</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 470 2040 502">Cukry [g]</td> <td data-bbox="2040 470 2175 502">104.27</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 502 2040 534">Błonnik pokarmowy [g]</td> <td data-bbox="2040 502 2175 534">28.33</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1776 534 2040 566">Sól [g]</td> <td data-bbox="2040 534 2175 566">8.24</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2289.2	Białko [g]	101	Tłuszcz [g]	58.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22	Węglowodany ogółem [g]	352.86	Cukry [g]	104.27	Błonnik pokarmowy [g]	28.33	Sól [g]	8.24
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2289.2																					
Białko [g]	101																					
Tłuszcz [g]	58.9																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22																					
Węglowodany ogółem [g]	352.86																					
Cukry [g]	104.27																					
Błonnik pokarmowy [g]	28.33																					
Sól [g]	8.24																					

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 04-10.12.2023 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Koper ogrodowy 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Filet z pieca 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Salatka grecka 150.00g składniki: Pomidor 39%, Ser typu Feta 29%, Oliwki czarne drylowane królewskie Figaro 9%, Ogórek 8%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula czerwona 6%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Szynka z indyka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2202.1
				Białko [g]	94.6
				Tłuszcz [g]	78.6
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.6
				Węglowodany ogółem [g]	300.44
				Cukry [g]	50.55
				Błonnik pokarmowy [g]	42.92
				Sól [g]	6.76

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Pulpety z mięsa drobiowego 160.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 50%, Woda wodociągowa 34%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% Buraki gotowane z jogurtem 220.00g składniki: Burak 86%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Masło ekstra 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Pasta z łososia 80.00g składniki: Ser twarogowy tłusty 53%, Łosoś mrożony 27%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Koper ogrodowy 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2250.1
				Białko [g]	93.4
				Tłuszcz [g]	67.7
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
				Węglowodany ogółem [g]	341.75
				Cukry [g]	66.32
				Błonnik pokarmowy [g]	50.36
				Sól [g]	6.25

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-06																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Pomidor 100.00g 6. Rukola 10.00g 7. Ser twarogowy tłusty 70.00g 8. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Curry kalafiorowe 300.00g składniki: Kalafior 39%, Ciecierzycza w puszcze 26%, Woda wodociągowa 10%, Mleko 2% 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Orzechy arachidowe 3%, śmietanka 36% 3% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Płatki drożdżowe 1% 3. Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 4. Ryż biały 90.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Serek wiejski lekki 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podpiomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2328.1</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>96.9</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>67.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>29.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>356.36</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>66.66</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>45.69</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.22</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2328.1	Białko [g]	96.9	Tłuszcz [g]	67.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.8	Węglowodany ogółem [g]	356.36	Cukry [g]	66.66	Błonnik pokarmowy [g]	45.69	Sól [g]	6.22
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2328.1																					
Białko [g]	96.9																					
Tłuszcz [g]	67.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.8																					
Węglowodany ogółem [g]	356.36																					
Cukry [g]	66.66																					
Błonnik pokarmowy [g]	45.69																					
Sól [g]	6.22																					
Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-07																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Jabłko 200.00g 6. Roszponka warzywna 10.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Kiełbasa żywiecka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% 2. Udko duszone 300.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 98%, Masło ekstra 2% 3. Czerwona kapusta gotowana 240.00g składniki: Kapusta czerwona 75%, Jabłko 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2% 4. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Szynka gotowana 110.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Sałata 10.00g 7. humuss klasyczny 115.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2496.8</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>88.5</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>93.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>40.6</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>347.71</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>67.39</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>46.63</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>8.07</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2496.8	Białko [g]	88.5	Tłuszcz [g]	93.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.6	Węglowodany ogółem [g]	347.71	Cukry [g]	67.39	Błonnik pokarmowy [g]	46.63	Sól [g]	8.07
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2496.8																					
Białko [g]	88.5																					
Tłuszcz [g]	93.9																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.6																					
Węglowodany ogółem [g]	347.71																					
Cukry [g]	67.39																					
Błonnik pokarmowy [g]	46.63																					
Sól [g]	8.07																					

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Jabłko 200.00g 4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Ser twarogowy półtusty 70.00g 6. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony z gniecionymi ziemniakami i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% 2. Pulpety rybne z sosem koperkowym 160.00g składniki: Dorsz mrożony 50%, Woda wodociągowa 14%, Koper ogrodowy 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Ser topiony edamski 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% 3. Surówka z białej rzepy 200.00g składniki: Rzepa 52%, Jabłko 22%, Marchew 17%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2% 4. Kasza jaglana 90.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Kielbasa krakowska sucha 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Sałata 10.00g 7. Ser topiony kremowy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb chrupki 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2496.8
				Białko [g]	88.5
				Tłuszcz [g]	93.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.6
				Węglowodany ogółem [g]	347.71
				Cukry [g]	67.39
				Błonnik pokarmowy [g]	46.63
				Sól [g]	8.07

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% 2. Chleb żytni razowy 160.00g 3. Masło ekstra 10.00g 4. Kielbasa żywiecka 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 7. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 3. Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 4. Kasza jęczmienna średnia lubella 90.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło ekstra 10.00g 2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Pomidor 100.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Chleb żytni razowy 160.00g 6. Ser twarogowy półtusty 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2266.2
				Białko [g]	99.6
				Tłuszcz [g]	74.2
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.5
				Węglowodany ogółem [g]	324.64
				Cukry [g]	73.87
				Błonnik pokarmowy [g]	49.46
				Sól [g]	6.02

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Pomidor 100.00g 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% 2. Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Salatka szwedzka 150.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło ekstra 10.00g 2. Roszponka warzywna 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Kiełbasa krakowska sucha 60.00g 5. Chleb żytni razowy 160.00g 6. Kiełbasa krakowska sucha 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 330.00g 		
				Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2103.5
				Białko [g]	102.4
				Tłuszcz [g]	62.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4
				Węglowodany ogółem [g]	305.73
				Cukry [g]	60.09
				Błonnik pokarmowy [g]	44.23
				Sól [g]	11.05