Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP w Cz‗stochowie

ul. Bialska 104lok. 118 42-200 Cz‗stochowa

JadŁospis (Dobry PosiŁek)

Data: 06.06.2024

godz.: 08:19:15

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-10 do 2024-06-16

Gramatura: NIE, Kaloryczno∩Ć: NIE, Alergeny: TAK,

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-10 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, 1/2 banana** - 515g , **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: Banan () |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |, Czubryca (, **Zboża zaw ierające 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**) |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |, Jogurt naturalny, 2% tŁuszczu (, **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**) |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |, Kajzerki (, **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**) |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |, MasŁo ekstra (, **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**) |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |, Ser twarogowy póŁtŁusty (, **Zboża zaw ierające 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**) |kajzerka, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan |,Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|, PŁatki owsiane (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 701,07kcal, biaŁko(34,19g), tŁuszcze(21,42g), tŁuszcze nasycone(11,39g), w‗glowodany(94,98g), w tym cukry(21,61g), bŁonnik(3,92g), sól(1,55g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro◙ony () |bukiet z jarzyn, masŁo|, MasŁo ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet z jarzyn, masŁo|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Schab gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko∩ci|, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko∩ci|, Wieprzowina, schab surowy bez ko∩ci ()|m■ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko∩ci|,Potrawa: **Ziemniaki** - 350gSkŁad: Ziemniaki, ∩rednio (),Potrawa: **Zupa solferino D** - 450g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ko∩ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Pietruszka, korzeσ () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ziemniaki, ∩rednio () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 854,88kcal, biaŁko(53,21g), tŁuszcze(23,3g), tŁuszcze nasycone(6,87g), w‗glowodany(116g), w tym cukry(26,4g), bŁonnik(16,96g), sól(0,65g)Techniki sporz■dzania: G, PAR |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, dębicka, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Herbata czarna, napar bezcukru () |herbata, kajzerki, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, KieŁbasa d‗bicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, Pomidor ()|herbata, kajzerki, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 513,74kcal, biaŁko(23,07g), tŁuszcze(19,72g), tŁuszcze nasycone(9,52g), w‗glowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), bŁonnik(3,05g), sól(2,36g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada** - 40g , **Soja i produkty pochodne**SkŁad: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ry◙owe (, **Soja i produkty pochodne**), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 113,2kcal, biaŁko(0,18g), tŁuszcze(0,14g), tŁuszcze nasycone(0g), w‗glowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), bŁonnik(1,7g), sól(0,08g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2182,88kcal, biaŁko(110,66g), tŁuszcze(64,58g), tŁuszcze nasycone(27,78g), w‗glowodany(299,39g), w tym cukry(61,6g), bŁonnik(25,63g), sól(4,64g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-10 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, papryka, gruszka** - 692g , **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 ◙ytni razowy (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Czubryca (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Gruszka () |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Jogurt naturalny, 2% tŁuszczu (, **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**)|chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Papryka czerwona () |chleb ◙ytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|, Ser twarogowy póŁtŁusty (, **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** ) |chleb ◙ytni razowy, czubryca, grus zka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, kajzerki, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, herbata czarna napar bez cukru|,Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|, PŁatki owsiane (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 821,92kcal, biaŁko(35,36g), tŁuszcze(21,34g), tŁuszcze nasycone(11,03g), w‗glowodany(129,46g), w tym cukry(30,09g), bŁonnik(14,83g), sól(2,11g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Kotlet schabowy** - 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**SkŁad: BuŁka tarta (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |buŁka tarta, jaja kurze caŁe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Jaja kurze caŁe (, **Zboża zaw ierające gluten,Jaja i produkty pochodne**)|buŁka tarta, jaja kurze caŁe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Olej rzepakowy () |buŁka tarta, jaja kurze caŁe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko∩ci ()|buŁka tarta, jaja kurze caŁe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |,Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej** - 200 g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Kapusta biaŁa () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka l i∩cie |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie |, Marchew () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩ cie |, Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie |, Olej rzepakowy () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie |, Pietruszka, li∩cie () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie|,Potrawa: **Ziemniaki** - 350gSkŁad: Ziemniaki, ∩rednio (),Potrawa: **Zupa solferino I** - 500 g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorc zyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Cebula () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Ko∩ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew,∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Pietruszka, korzeσ () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Por () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, s eler|, ∟mietana, 12% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Ziemniaki, ∩rednio () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, ∩mietana 12% tŁuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1142,86kcal, biaŁko(55,98g), tŁuszcze(44,93g), tŁuszcze nasycone(6,84g), w‗glowodany(138,2g), w tym cukry(30,12g), bŁonnik(19,78g), sól(1,34g)Techniki sporz■dzania: G, S |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor** - 540g , **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**SkŁad: Chleb foremkowy (, **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**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, pasta rybna, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, pasta rybna, pomidor|, Kajzerki (, **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**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, pasta rybna, pomidor|, MasŁo ekstra (, **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**)|chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, pasta rybna, pomidor|, pasta rybna (, **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**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, pasta rybna, pomidor|, Pomidor () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, pasta rybna, pomidor|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 793,24kcal, biaŁko(15,87g), tŁuszcze(41,14g), tŁuszcze nasycone(8,73g), w‗glowodany(92,15g), w tym cukry(8,93g), bŁonnik(4,8g), sól(3,42g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada** - 40g , **Soja i produkty pochodne**SkŁad: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ry◙owe (, **Soja i produkty pochodne**), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 113,2kcal, biaŁko(0,18g), tŁuszcze(0,14g), tŁuszcze nasycone(0g), w‗glowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), bŁonnik(1,7g), sól(0,08g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2871,22kcal, biaŁko(107,39g), tŁuszcze(107,55g), tŁuszcze nasycone(26,6g), w‗glowodany(385,61g), w tym cukry(78,78g), bŁonnik(41,11g), sól(6,95g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-10 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek zilelony, jabłko** - 815g , **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 ◙ytni razowy (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo eks tra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |, Czubryca (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2 % tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |, JabŁko () |chleb ◙ytni razowy, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Jogurt naturalny, 2% tŁuszczu (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo ekstra (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo eks tra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórek () |chleb ◙ytni razowy, masŁo ekstra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁus zczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |, Ser twarogowy póŁtŁusty (, **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**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo eks tra, ser twarogowy póŁtŁusty, joguty naturalny 2% tŁuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru |,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 654,33kcal, biaŁko(26,76g), tŁuszcze(15,79g), tŁuszcze nasycone(8,43g), w‗glowodany(109,92g), w tym cukry(24,51g), bŁonnik(17,45g), sól(2,01g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Schab gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko∩ci|, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko∩ci|, Wieprzowina, schab surowy bez ko∩ci ()|m■ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko∩ci|,Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej** - 200 g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Kapusta biaŁa () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka l i∩cie |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie |, Marchew () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩ cie |, Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie |, Olej rzepakowy () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie |, Pietruszka, li∩cie () |kapusta biaŁa, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li∩cie|,Potrawa: **Ziemniaki** - 350gSkŁad: Ziemniaki, ∩rednio (),Potrawa: **Zupa solferino D** - 450g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ko∩ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Pietruszka, korzeσ () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ziemniaki, ∩rednio () |koncentrat pomidorowy, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 935,1kcal, biaŁko(51,86g), tŁuszcze(32,08g), tŁuszcze nasycone(5g), w‗glowodany(117,32g), w tym cukry(29,45g), bŁonnik(15,86g), sól(0,82g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, dębicka, pomidor** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, KieŁbasa d‗bicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, MasŁo eks tra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa d‗bicka, masŁo, pomidor|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 580,14kcal, biaŁko(23,95g), tŁuszcze(18,84g), tŁuszcze nasycone(9,15g), w‗glowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), bŁonnik(14,59g), sól(3,02g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , **Soja i produkty pochodne**SkŁad: Wafle ry◙owe (, **Soja i produkty pochodne** ), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 65,6kcal, biaŁko(0,1g), tŁuszcze(0,04g), tŁuszcze nasycone(0g), w‗glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), bŁonnik(1,7g), sól(0,08g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **ser śmietnakowy plastrowany** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Serek ∩mietankowy plastrowany (, **Mleko i produkty pochodne**) |serek ∩mietankowy plastrowany|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 89kcal, biaŁko(4,5g), tŁuszcze(7g), tŁuszcze nasycone(4,55g), w‗glowodany(2g), w tym cukry(2g), bŁonnik(0g), sól(0,7g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2324,17kcal, biaŁko(107,17g), tŁuszcze(73,74g), tŁuszcze nasycone(27,13g), w‗glowodany(329,57g), w tym cukry(61,51g), bŁonnik(49,6g), sól(6,64g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-11 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbo◙ówa, napar bez cukru, mleko spo◙ywcze 2 % tŁuszczu |, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo◙ówa, napar bez cukru, mleko spo◙ywcze 2 % tŁuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, 1/2 banana** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Banan () |kajzerki, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica zpiersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Pol‗dwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**)|kajzerki, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica zpiersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Serek ∩mietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 596,49kcal, biaŁko(26,43g), tŁuszcze(21,02g), tŁuszcze nasycone(11,9g), w‗glowodany(76,81g), w tym cukry(17,47g), bŁonnik(2,54g), sól(2,66g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**SkŁad: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zaw ierające gluten,Jaja i produkty pochodne**),Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 280g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, M■ka ps zenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, Mi‗so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so zpiersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|,Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D** - 480 g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: BrokuŁy () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Marchew () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Ziemniaki,∩rednio () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 744,75kcal, biaŁko(47,38g), tŁuszcze(5,51g), tŁuszcze nasycone(1,59g), w‗glowodany(132,76g), w tym cukry(24,26g), bŁonnik(13,2g), sól(0,71g)Techniki sporz■dzania: D, G |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Herbata czarna, napar bez cukru () |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, szynka konserwowa|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, szynka konserwowa|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, szynka konserwowa|, Pomidor ()|herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, szynka konserwowa|, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**)|herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, szynka konserwowa|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 452,44kcal, biaŁko(19,93g), tŁuszcze(14,02g), tŁuszcze nasycone(7,21g), w‗glowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), bŁonnik(3,05g), sól(2,57g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 72,4kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,48g), tŁuszcze nasycone(0,06g), w‗glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), bŁonnik(1,2g), sól(0,14g)Techniki sporz■dzania: |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**1866,09kcal, biaŁko(95,6g), tŁuszcze(41,03g), tŁuszcze nasycone(20,76g), w‗glowodany(288,8g), w tym cukry(45,72g), bŁonnik(19,99g), sól(6,08g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-11 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbo◙ówa, napar bez cukru, mleko spo◙ywcze 2 % tŁuszczu |, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo◙ówa, napar bez cukru, mleko spo◙ywcze 2 % tŁuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, rukola** - 450g , **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 (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bu Łka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica zpiersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |BuŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |BuŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica zpiersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bu Łka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica zpiersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, Pol‗dwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |BuŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |BuŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica zpiersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, Serek ∩mietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**)|BuŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, masŁo, serek ∩mietankowyplastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 668,33kcal, biaŁko(30,61g), tŁuszcze(22,38g), tŁuszcze nasycone(11,96g), w‗glowodany(87,19g), w tym cukry(11,57g), bŁonnik(5,06g), sól(3,45g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Makaron razowy** - 90g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**SkŁad: Makaron gryczany (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |makaron razowy|,Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 280g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, M■ka ps zenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, Mi‗so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so zpiersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|,Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , **Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Ogórki, konserwowe (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami I** - 530g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: BrokuŁy () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Cebula () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Fasola szparagowa () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁ uszczu |, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Kalafior ()|brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Ko∩ci, wywar () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ,∩mietana 12% tŁuszczu |, Kukurydza, konserwowa () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu|, Marchew () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Pietruszka, korzeσ () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Por () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁ uszczu |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, ∟mietana, 12% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁuszczu |, Ziemniaki, ∩rednio () |brokuŁ, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko∩ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeσ, por, seler korzeσ, ∩mietana 12% tŁus zczu |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 800,6kcal, biaŁko(44,08g), tŁuszcze(5,94g), tŁuszcze nasycone(2g), w‗glowodany(150,07g), w tym cukry(31,09g), bŁonnik(15,39g), sól(2,3g)Techniki sporz■dzania: D, G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserw owa, ogórek zielony** - 520 g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, ogórek, szynka konserwowa|, Herbata czarna, napar bezcukru () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, ogórek, szynka konserwowa|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, ogórek, szynka konserwowa|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, ogórek, szynka konserwowa|, Ogórek () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, ogórek, szynka konserwowa|, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masŁo, ogórek, szynka konserwowa|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 541,28kcal, biaŁko(22,47g), tŁuszcze(13,4g), tŁuszcze nasycone(7,05g), w‗glowodany(85,3g), w tym cukry(2,84g), bŁonnik(4,01g), sól(3,39g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 72,4kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,48g), tŁuszcze nasycone(0,06g), w‗glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), bŁonnik(1,2g), sól(0,14g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2082,61kcal, biaŁko(99,03g), tŁuszcze(42,2g), tŁuszcze nasycone(21,07g), w‗glowodany(338,34g), w tym cukry(45,54g), bŁonnik(25,66g), sól(9,28g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-11 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet.(2 pl), polędwica, papryka, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, JabŁko () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Papryka czerwona () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Pol‗dwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, m asŁo, ser∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bezcukru|, Serek ∩mietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, m asŁo, ser∩mietankowy plastrowany, pol‗dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bezcukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 674,51kcal, biaŁko(23,91g), tŁuszcze(18,41g), tŁuszcze nasycone(9,98g), w‗glowodany(112,67g), w tym cukry(26,15g), bŁonnik(19,02g), sól(3,17g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Makaron razowy** - 90g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**SkŁad: Makaron gryczany (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |makaron razowy|,Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 280g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, M■ka ps zenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|, Mi‗so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so zpiersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m■ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi‗so z piersi indyka bez skóry|,Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , **Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Ogórki, konserwowe (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D** - 480 g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: BrokuŁy () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Marchew () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, Ziemniaki,∩rednio () |ko∩ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, brokuŁ |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 756,45kcal, biaŁko(43,06g), tŁuszcze(4,22g), tŁuszcze nasycone(1,1g), w‗glowodany(142,6g), w tym cukry(30,59g), bŁonnik(12,78g), sól(2,13g)Techniki sporz■dzania: D, G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), Herbata czarna, napar bez cukru (), MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 518,84kcal, biaŁko(20,81g), tŁuszcze(13,14g), tŁuszcze nasycone(6,84g), w‗glowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), bŁonnik(14,59g), sól(3,24g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 72,4kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,48g), tŁuszcze nasycone(0,06g), w‗glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), bŁonnik(1,2g), sól(0,14g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **Jajko** - 50g , **Jaja i produkty pochodne**SkŁad: Jaja kurze caŁe (, **Jaja i produkty pochodne** ), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 60,9kcal, biaŁko(5,44g), tŁuszcze(4,22g), tŁuszcze nasycone(1,31g), w‗glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), bŁonnik(0g), sól(0,16g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2083,1kcal, biaŁko(95,08g), tŁuszcze(40,47g), tŁuszcze nasycone(19,29g), w‗glowodany(358,08g), w tym cukry(62,09g), bŁonnik(47,6g), sól(8,83g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-12 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Kasza jaglana () |kasza jaglana, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kas za jaglana, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, w inerka 2szt, pomidor, 1/2 banana** - 570 g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Banan () |kajzerki, masŁo, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masŁo, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo eks tra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |kajzerki, masŁo, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Winerka () |kajzerki, masŁo, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 849,91kcal, biaŁko(31,57g), tŁuszcze(37,73g), tŁuszcze nasycone(17,72g), w‗glowodany(97,62g), w tym cukry(21,53g), bŁonnik(4,33g), sól(3,66g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Kasza j‗czmienna, perŁowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Potrawka z kurczaka D** - 390gSkŁad: Cukinia () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Marchew ()|cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Olej rzepakowy () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Pietruszka, korzeσ () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|,Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205gSkŁad: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|, JabŁko () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|,Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Koper ogrodowy () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Ko∩ci, wywar ()|koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Marchew () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Mleko s po◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko∩ ci wywar, marchew, m leko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Pietruszka, korzeσ () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Ry◙ biaŁy () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2 %, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1009,18kcal, biaŁko(50,87g), tŁuszcze(31,34g), tŁuszcze nasycone(3,25g), w‗glowodany(139,86g), w tym cukry(33,91g), bŁonnik(19,19g), sól(0,81g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Herbata czarna, napar bez cukru () |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, serek wiejski|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Pomidor ()|herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masŁo, pomidor, serek wiejski|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 543,04kcal, biaŁko(28,33g), tŁuszcze(18,49g), tŁuszcze nasycone(10,24g), w‗glowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), bŁonnik(3,05g), sól(2,67g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Podpłomyki** - 20gSkŁad: PodpŁomyk (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 76,8kcal, biaŁko(0,38g), tŁuszcze(0,78g), tŁuszcze nasycone(0,2g), w‗glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), bŁonnik(0g), sól(0,1g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2478,93kcal, biaŁko(111,14g), tŁuszcze(88,34g), tŁuszcze nasycone(31,41g), w‗glowodany(321,64g), w tym cukry(64,86g), bŁonnik(26,58g), sól(7,24g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-12 (Środa)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Kasza jaglana () |kasza jaglana, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kas za jaglana, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2 szt, keczup, rzodkiewka** - 492g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Chleb sŁonecznikowy (, **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, Keczup (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, Rzodkiewka () |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, Winerka () |chleb sŁoneczniowy, kajzerka, masŁo, winerka, keczup, rzodkiewka, herbata czarna napar bez cukru |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 900,48kcal, biaŁko(32,94g), tŁuszcze(38,29g), tŁuszcze nasycone(17,05g), w‗glowodany(105,79g), w tym cukry(13,99g), bŁonnik(4,25g), sól(4,34g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Kasza j‗czmienna, perŁowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry"** - 385g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**SkŁad: Cebula () |cebula, czosnek, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bezskóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Czosnek () |cebula, czosnek, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Marchew () |cebula, czosnek, marchew, mi‗so zpiersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry () |cebula, czosnek, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, mleczko kokoswoe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**) |cebula, czosnek, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Olej rzepakowy () |cebula, czosnek, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Papryka czerwona () |cebula, czosnek, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|,Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205gSkŁad: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|, JabŁko () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|,Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Cebula () |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Koper ogrodowy ()|cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Ko∩ci, wywar () |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Marchew () |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Pietruszka, korzeσ () |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Por () |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Ry◙ biaŁy () |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler, ∩mietana 12%|, ∟mietana, 12% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry◙ biaŁy, seler,∩mietana 12%|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1131,82kcal, biaŁko(50,91g), tŁuszcze(44,41g), tŁuszcze nasycone(4,22g), w‗glowodany(141,63g), w tym cukry(32,78g), bŁonnik(18,95g), sól(0,74g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka konserwowa** - 610g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: BuŁka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |buŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masŁo, papryka konserwowa, serek wiejski|, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |buŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masŁo, papryka konserwowa, serek wiejski|, Herbata czarna, napar bez cukru () |buŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masŁo, papryka konserwowa, serek wiejski|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |buŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masŁo, papryka konserwowa, serek wiejski|, Papryka czerwona, konserwowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |buŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masŁo, papryka konserwowa, serek wiejski|, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**)|buŁka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masŁo, papryka konserwowa, serek wiejski|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 663,8kcal, biaŁko(32,57g), tŁuszcze(21,2g), tŁuszcze nasycone(10,59g), w‗glowodany(87,52g), w tym cukry(7,46g), bŁonnik(6,7g), sól(4,17g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Podpłomyki** - 20gSkŁad: PodpŁomyk (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 76,8kcal, biaŁko(0,38g), tŁuszcze(0,78g), tŁuszcze nasycone(0,2g), w‗glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), bŁonnik(0g), sól(0,1g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2772,9kcal, biaŁko(116,79g), tŁuszcze(104,68g), tŁuszcze nasycone(32,06g), w‗glowodany(351,53g), w tym cukry(54,75g), bŁonnik(29,9g), sól(9,35g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-12 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, winerka 2 szt, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, winerka 2 szt, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, JabŁko () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, winerka 2 szt, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Mas Ło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, winerka 2 szt, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor ()|chleb ◙ytni razowy, masŁo, winerka 2 szt, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Winerka () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, winerka 2 szt, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 773,89kcal, biaŁko(22,74g), tŁuszcze(30,79g), tŁuszcze nasycone(14g), w‗glowodany(109,81g), w tym cukry(23,46g), bŁonnik(18,24g), sól(3,89g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Kasza j‗czmienna, perŁowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Potrawka z kurczaka D** - 390gSkŁad: Cukinia () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Marchew ()|cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Olej rzepakowy () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, Pietruszka, korzeσ () |cukinia, marchew, mi‗so z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeσ|, |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205gSkŁad: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|, JabŁko () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabŁko|,Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Koper ogrodowy () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Ko∩ci, wywar ()|koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Marchew () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Mleko s po◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko∩ ci wywar, marchew, m leko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Pietruszka, korzeσ () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Ry◙ biaŁy () |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2 %, pietruszka, ry◙ biaŁy, seler|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1009,18kcal, biaŁko(50,87g), tŁuszcze(31,34g), tŁuszcze nasycone(3,25g), w‗glowodany(139,86g), w tym cukry(33,91g), bŁonnik(19,19g), sól(0,81g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Mas Ło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, serek wiejski|, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, serek wiejski|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 609,44kcal, biaŁko(29,21g), tŁuszcze(17,61g), tŁuszcze nasycone(9,87g), w‗glowodany(90,88g), w tym cukry(10,26g), bŁonnik(14,59g), sól(3,33g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Podpłomyki** - 20gSkŁad: PodpŁomyk (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 76,8kcal, biaŁko(0,38g), tŁuszcze(0,78g), tŁuszcze nasycone(0,2g), w‗glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), bŁonnik(0g), sól(0,1g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **Szynkowa** - 50g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 48kcal, biaŁko(7,92g), tŁuszcze(1,54g), tŁuszcze nasycone(0,62g), w‗glowodany(0,67g), w tym cukry(0g), bŁonnik(0g), sól(1,07g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2517,31kcal, biaŁko(111,11g), tŁuszcze(82,05g), tŁuszcze nasycone(27,93g), w‗glowodany(357,82g), w tym cukry(68,15g), bŁonnik(52,02g), sól(9,2g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-13 (Czwartek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, 1/2 banana** - 525g , **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Banan () |buŁki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bezcukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |buŁki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bu Łki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bezcukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**)|buŁki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor ()|buŁki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁki kazjerka, masŁo, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, herbata czarna napar bez cukru|,Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|, PŁatki owsiane (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 703,06kcal, biaŁko(28,25g), tŁuszcze(24,04g), tŁuszcze nasycone(12,63g), w‗glowodany(95,54g), w tym cukry(21,34g), bŁonnik(5,07g), sól(2,74g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Brokuł gotowany** - 200 g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: BrokuŁy () |brokuŁ, masŁo|, MasŁo ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuŁ, masŁo|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Marchew mini** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Marchew () |marchew, masŁo|, MasŁo ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masŁo|,Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** - 310gSkŁad: Mi‗so z ud kurczaka, ze skór■ () |mi‗so z ud kurczaka, ze skór■, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mi‗so z ud kurczaka, ze skór■, olej rzepakowy |,Potrawa: **Ziemniaki** - 350gSkŁad: Ziemniaki, ∩rednio (),Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Marchew ()|ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1166,29kcal, biaŁko(69,79g), tŁuszcze(52,14g), tŁuszcze nasycone(15,75g), w‗glowodany(113,12g), w tym cukry(27,69g), bŁonnik(17,87g), sól(1,3g)Techniki sporz■dzania: D, G, PAR |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa kminkowa, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, KieŁbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, Pomidor () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 610,74kcal, biaŁko(25,97g), tŁuszcze(19,22g), tŁuszcze nasycone(9,4g), w‗glowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), bŁonnik(4,8g), sól(3,18g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Mus owocowy** - 100gSkŁad: Mus owocowy (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 70kcal, biaŁko(0,5g), tŁuszcze(0,1g), tŁuszcze nasycone(0g), w‗glowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), bŁonnik(1,3g), sól(0g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2550,08kcal, biaŁko(124,52g), tŁuszcze(95,5g), tŁuszcze nasycone(37,78g), w‗glowodany(311,17g), w tym cukry(68,58g), bŁonnik(29,04g), sól(7,22g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-13 (Czwartek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, jabłko, sałata** - 795g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb sŁonecznikowy (, **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru ()|kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, JabŁko () |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, SaŁata () |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Ser topiony, edams ki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, chleb foremkowy, masŁo ekstra, jabŁko, pomidor, saŁata, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |,Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|, PŁatki owsiane (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, pŁatki owsiane|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 899,04kcal, biaŁko(35,3g), tŁuszcze(28,67g), tŁuszcze nasycone(13,51g), w‗glowodany(126,74g), w tym cukry(32,46g), bŁonnik(9,04g), sól(3,84g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g |

|  |
| --- |
| SkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** - 310gSkŁad: Mi‗so z ud kurczaka, ze skór■ () |mi‗so z ud kurczaka, ze skór■, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mi‗so z ud kurczaka, ze skór■, olej rzepakowy |,Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Kapusta pekiσska (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Marchew (), Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, li∩cie (),Potrawa: **Ziemniaki** - 350gSkŁad: Ziemniaki, ∩rednio (),Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Marchew ()|ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1155,65kcal, biaŁko(66,74g), tŁuszcze(56,45g), tŁuszcze nasycone(11,13g), w‗glowodany(101,01g), w tym cukry(20,9g), bŁonnik(12,91g), sól(1,2g)Techniki sporz■dzania: D, G |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa kminkowa, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, KieŁbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|, Pomidor () |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa kminkowa, masŁo, pomidor|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 610,74kcal, biaŁko(25,97g), tŁuszcze(19,22g), tŁuszcze nasycone(9,4g), w‗glowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), bŁonnik(4,8g), sól(3,18g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Mus owocowy** - 100gSkŁad: Mus owocowy (),**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 70kcal, biaŁko(0,5g), tŁuszcze(0,1g), tŁuszcze nasycone(0g), w‗glowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), bŁonnik(1,3g), sól(0g)Techniki sporz■dzania:**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2735,43kcal, biaŁko(128,51g), tŁuszcze(104,44g), tŁuszcze nasycone(34,04g), w‗glowodany(330,26g), w tym cukry(72,9g), bŁonnik(28,05g), sól(8,22g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-13 (Czwartek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, sałata,, jabłko** - 785g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|, JabŁko () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bezcukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|, SaŁata () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, s er topiony, schab pieczony, pomidor, jabŁko, saŁata, herbata czarna napar bez cukru|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 647,44kcal, biaŁko(20,42g), tŁuszcze(18,35g), tŁuszcze nasycone(9,66g), w‗glowodany(108,6g), w tym cukry(23,24g), bŁonnik(18,35g), sól(3,18g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** - 310gSkŁad: Mi‗so z ud kurczaka, ze skór■ () |mi‗so z ud kurczaka, ze skór■, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mi‗so z ud kurczaka, ze skór■, olej rzepakowy |,Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Kapusta pekiσska (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Marchew (), Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, li∩cie (),Potrawa: **Ziemniaki** - 350gSkŁad: Ziemniaki, ∩rednio (),Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Marchew ()|ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo◙ywcze 2%, pietruszka, seler|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1155,65kcal, biaŁko(66,74g), tŁuszcze(56,45g), tŁuszcze nasycone(11,13g), w‗glowodany(101,01g), w tym cukry(20,9g), bŁonnik(12,91g), sól(1,2g)Techniki sporz■dzania: D, G |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor** - 530 g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, kieŁbasa kminkowa|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, kieŁbasa kminkowa|, KieŁbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, kieŁbasa kminkowa|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, kieŁbasa kminkowa|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, herbata, masŁo, pomidor, kieŁbasa kminkowa|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 580,14kcal, biaŁko(23,95g), tŁuszcze(18,84g), tŁuszcze nasycone(9,15g), w‗glowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), bŁonnik(14,59g), sól(3,02g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 72,4kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,48g), tŁuszcze nasycone(0,06g), w‗glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), bŁonnik(1,2g), sól(0,14g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **Serek wiejski** - 150g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Serek twarogowy, ziarnisty (, **Mleko i produkty pochodne**), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 150kcal, biaŁko(18g), tŁuszcze(6,45g), tŁuszcze nasycone(3,87g), w‗glowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), bŁonnik(0g), sól(1,43g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2605,63kcal, biaŁko(130,97g), tŁuszcze(100,57g), tŁuszcze nasycone(33,87g), w‗glowodany(316,27g), w tym cukry(54,43g), bŁonnik(47,05g), sól(8,97g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-14 (Piątek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, 1/2 banana** - 450 g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Banan () |kajzerki, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Jogurt naturalny, 2% tŁus zczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, mas Ło, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Ser twarogowy póŁtŁusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2% tŁuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru|,Potrawa: **Zacierka na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**)|makaron, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁus zczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |m akaron, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 686,07kcal, biaŁko(32,32g), tŁuszcze(19,97g), tŁuszcze nasycone(10,93g), w‗glowodany(95,93g), w tym cukry(21,04g), bŁonnik(3,06g), sól(1,54g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Ko∩ci, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korzeσ () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemniaki, ∩rednio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Marchew talarki** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Marchew () |marchew, masŁo|, MasŁo ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masŁo|,Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym** - 200 g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**SkŁad: Jaja kurze caŁe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |j aja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, s zpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kas za manna, szpinak, m■ka ps zenna, mintaj, skrobia ziem niaczana, woda|, Mintaj, ∩wie◙y (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Szpinak () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodoci■gowa () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,Potrawa: **Ryż** - 90gSkŁad: Ry◙ biaŁy (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 810,62kcal, biaŁko(24,65g), tŁuszcze(7,93g), tŁuszcze nasycone(3,91g), w‗glowodany(167,96g), w tym cukry(35,11g), bŁonnik(16,11g), sól(1,27g)Techniki sporz■dzania: G, PAR |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kie Łbasa ◙ywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 562,67kcal, biaŁko(22,33g), tŁuszcze(25,55g), tŁuszcze nasycone(11,12g), w‗glowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), bŁonnik(3,05g), sól(2,39g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| 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:**Warto∩Ć od◙ywcza: 120,2kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,7g), tŁuszcze nasycone(0,07g), w‗glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), bŁonnik(1,52g), sól(0,01g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2179,56kcal, biaŁko(81,16g), tŁuszcze(54,15g), tŁuszcze nasycone(26,03g), w‗glowodany(353,67g), w tym cukry(69,5g), bŁonnik(23,75g), sól(5,21g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-14 (Piątek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, twarożek na słodko, krem czekoladowy, nektarynka** - 575g , **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**SkŁad: BuŁka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁo czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁoczekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁo czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Jogurt naturalny, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnis ta, masŁo, sertwarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁo czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁo czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo orzechowe (, **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁoczekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Nektarynka () |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁo czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Ser twarogowy póŁtŁusty (, **Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, buŁka wieloziarnista, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, jogurt naturalny 2 % tŁuszczu, masŁo czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru |,Potrawa: **Zacierka na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**)|makaron, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁus zczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |m akaron, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 881,4kcal, biaŁko(40,07g), tŁuszcze(28,78g), tŁuszcze nasycone(12,01g), w‗glowodany(119,13g), w tym cukry(26,25g), bŁonnik(13,79g), sól(2,07g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Barszcz ukraińki ziemniakami I** - 500 g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Burak () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Cebula () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Cukier () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Fasola biaŁa, nasiona suche ()|burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy,∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Ko∩ci, wywar () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Marchew () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Pietruszka, korzeσ () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Por () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |,∟mietana, 12% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |, Ziemniaki, ∩rednio () |burak, cebula, cukier, fasola biaŁa, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, seler korzeniwy, ∩mietana 12% tŁuszczu, ziemniaki |,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Marchew talarki** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Marchew () |marchew, masŁo|, MasŁo ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masŁo|,Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym** - 200 g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**SkŁad: Jaja kurze caŁe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |j aja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, s zpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kas za manna, szpinak, m■ka ps zenna, mintaj, skrobia ziem niaczana, woda|, Mintaj, ∩wie◙y (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Szpinak () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodoci■gowa () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,Potrawa: **Ryż** - 90gSkŁad: Ry◙ biaŁy (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 882,34kcal, biaŁko(27,88g), tŁuszcze(9,75g), tŁuszcze nasycone(4,81g), w‗glowodany(180,48g), w tym cukry(35,2g), bŁonnik(19,87g), sól(1,23g)Techniki sporz■dzania: G, PAR |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, paparyka** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kajzerka, kieŁbas a ◙ywiecka, masŁo, papryka|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, papryka|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, papryka|, KieŁbasa ◙ywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, papryka|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**)|chleb ◙ytni razowy, herbata, kajzerka, kie Łbasa ◙ywiecka, masŁo, papryka|, Papryka czerwona () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kajzerka, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, papryka|, |

|  |
| --- |
|  |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 650,63kcal, biaŁko(24,28g), tŁuszcze(25,69g), tŁuszcze nasycone(11,03g), w‗glowodany(86,18g), w tym cukry(6,17g), bŁonnik(11,05g), sól(2,94g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| 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:**Warto∩Ć od◙ywcza: 120,2kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,7g), tŁuszcze nasycone(0,07g), w‗glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), bŁonnik(1,52g), sól(0,01g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2534,58kcal, biaŁko(94,1g), tŁuszcze(64,92g), tŁuszcze nasycone(27,92g), w‗glowodany(412,97g), w tym cukry(77,02g), bŁonnik(46,23g), sól(6,24g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-14 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, twarożek, pomidor, jabłko** - 790 g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb◙ytni razowy, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, JabŁko () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Ser twarogowy póŁtŁusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser twarogowy póŁtŁusty, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 641,69kcal, biaŁko(24,75g), tŁuszcze(15,18g), tŁuszcze nasycone(8,03g), w‗glowodany(110,6g), w tym cukry(25,25g), bŁonnik(18,24g), sól(1,98g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Ko∩ci, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korzeσ () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemniaki, ∩rednio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko∩ci wywar, marchew, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu, pietruszka korzeσ, seler korzeniowy, ziemniaki |,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym** - 200 g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Jaja kurze caŁe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |j aja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, s zpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kas za manna, szpinak, m■ka ps zenna, mintaj, skrobia ziem niaczana, woda|, Mintaj, ∩wie◙y (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Szpinak () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodoci■gowa () |jaja kurze caŁe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m■ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,Potrawa: **Ryż** - 90gSkŁad: Ry◙ biaŁy (),Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, marchew, olej rzepakowy|, Marchew () |jabŁko, marchew, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabŁko, marchew, olej rzepakowy|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 836,47kcal, biaŁko(24,76g), tŁuszcze(8,95g), tŁuszcze nasycone(1,52g), w‗glowodany(172,34g), w tym cukry(38,62g), bŁonnik(16,84g), sól(1,27g)Techniki sporz■dzania: G, PAR |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, pomidor|, KieŁbasa ◙ywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, pomidor|, MasŁo eks tra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, pomidor|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa ◙ywiecka, masŁo, pomidor|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 629,07kcal, biaŁko(23,21g), tŁuszcze(24,67g), tŁuszcze nasycone(10,75g), w‗glowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), bŁonnik(14,59g), sól(3,05g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 72,4kcal, biaŁko(1,86g), tŁuszcze(0,48g), tŁuszcze nasycone(0,06g), w‗glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), bŁonnik(1,2g), sól(0,14g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **Ser topiony** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Ser topiony, edamski (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 150,5kcal, biaŁko(6,6g), tŁuszcze(13,5g), tŁuszcze nasycone(8,07g), w‗glowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), bŁonnik(0g), sól(1,05g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2330,13kcal, biaŁko(81,17g), tŁuszcze(62,77g), tŁuszcze nasycone(28,43g), w‗glowodany(385,24g), w tym cukry(69,72g), bŁonnik(50,87g), sól(7,49g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-15 (Sobota)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor** - 470 g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**SkŁad: BuŁka wrocŁawska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |buŁka wrocŁawska, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bezcukru|, Pol‗dwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |buŁka wrocŁawska, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 628,84kcal, biaŁko(32,73g), tŁuszcze(22,52g), tŁuszcze nasycone(11,68g), w‗glowodany(73,47g), w tym cukry(15,95g), bŁonnik(4,69g), sól(2,63g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Buraki** - 150gSkŁad: Buraki wiórki () |buraki wiórki|,Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, mi‗so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mi‗so z piersi indyka, bez skóry () |m■ka pszenna, mi‗so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, mi‗so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jaglana** - 90gSkŁad: Kasza jaglana (),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Zupa ryżowa D** - 350g , **Seler i produkty pochodne**SkŁad: Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Marchew () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Ry◙ biaŁy () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, marchew, pietrus zka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 863,25kcal, biaŁko(52,09g), tŁuszcze(16,09g), tŁuszcze nasycone(1,81g), w‗glowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), bŁonnik(10,78g), sól(1,26g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor** - 460g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: BuŁka wrocŁawska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, herbata, jajko 1szt., masŁo, pomidor|, Herbata czarna, napar bezcukru () |buŁka wrocŁawska, herbata, jajko 1szt., masŁo, pomidor|, Jaja kurze caŁe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, herbata, jajko 1szt., masŁo, pomidor|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, herbata, jajko 1szt., masŁo, pomidor|, Pomidor () |buŁka wrocŁawska, herbata, jajko 1szt., masŁo, pomidor|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 420,94kcal, biaŁko(14,97g), tŁuszcze(16,06g), tŁuszcze nasycone(7,13g), w‗glowodany(53,27g), w tym cukry(6,15g), bŁonnik(3,55g), sól(1,64g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Banan** - 220gSkŁad: Banan () |banan|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 134,44kcal, biaŁko(1,39g), tŁuszcze(0,42g), tŁuszcze nasycone(0,18g), w‗glowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), bŁonnik(2,35g), sól(0g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2047,48kcal, biaŁko(101,18g), tŁuszcze(55,09g), tŁuszcze nasycone(20,79g), w‗glowodany(292,25g), w tym cukry(76,14g), bŁonnik(21,38g), sól(5,53g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-15 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|, Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo◙ywcze 2% tŁuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, ser salami, papryka** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masŁo ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami peŁnotŁusty, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, masŁo ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami peŁnotŁusty, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masŁo ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami peŁnotŁusty, herbata czarna napar bez cukru |, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, masŁo ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami peŁnotŁusty, herbata czarna napar bez cukru |, Ser, salami peŁnotŁusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masŁo ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami peŁnotŁusty, herbata czarna napar bez cukru |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 877,5kcal, biaŁko(37,69g), tŁuszcze(35,83g), tŁuszcze nasycone(21g), w‗glowodany(105,16g), w tym cukry(15,48g), bŁonnik(6,89g), sól(3,28g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy 30%, m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina Łopatka, woda |, M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy 30%, m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina Łopatka, woda |, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy 30%, m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina Łopatka, woda |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy 30%, m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina Łopatka, woda |, Wieprzowina, Łopatka () |koncentrat pomidorowy 30%, m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina Łopatka, woda |, Woda wodoci■gowa () |koncentrat pomidorowy 30%, m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina Łopatka, woda |,Potrawa: **Kasza jaglana** - 90gSkŁad: Kasza jaglana (),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Sałatka wielowarzywna** - 150gSkŁad: SaŁatka wielowarzywna (), |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Zupa ryżowa I** - 350g , **Seler i produkty pochodne**SkŁad: Cebula () |cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Ko∩ci, wywar ()|cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Marchew () |cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeσ () |cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Por () |cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Ry◙ biaŁy () |cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, por, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 961,61kcal, biaŁko(44,5g), tŁuszcze(32,31g), tŁuszcze nasycone(6,02g), w‗glowodany(124,18g), w tym cukry(16,57g), bŁonnik(11,81g), sól(2,28g)Techniki sporz■dzania: D, G |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, majonez, ogórek** - 522g , **Zboża zaw ierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, jajko 1szt, majonez, masŁo, ogórek|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, jajko 1szt, majonez, masŁo, ogórek|, Jaja kurze caŁe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, jajko 1szt, majonez, masŁo, ogórek|, Majonez domowy zolejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, jajko 1szt, majonez, masŁo, ogórek|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, jajko 1 szt, majonez, masŁo, ogórek|, Ogórek () |chleb foremkowy, herbata, jajko 1szt, majonez, masŁo, ogórek|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 603,4kcal, biaŁko(17,62g), tŁuszcze(23,97g), tŁuszcze nasycone(7,91g), w‗glowodany(82,23g), w tym cukry(3,03g), bŁonnik(4,42g), sól(2,46g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Banan** - 220gSkŁad: Banan () |banan|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 134,44kcal, biaŁko(1,39g), tŁuszcze(0,42g), tŁuszcze nasycone(0,18g), w‗glowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), bŁonnik(2,35g), sól(0g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2576,95kcal, biaŁko(101,19g), tŁuszcze(92,53g), tŁuszcze nasycone(35,11g), w‗glowodany(344,15g), w tym cukry(61,7g), bŁonnik(25,48g), sól(8,01g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-15 (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 ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, JabŁko () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Mas Ło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bezcukru|, Pol‗dwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, pol‗dwica sopocka, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 625,69kcal, biaŁko(24,9g), tŁuszcze(14,23g), tŁuszcze nasycone(7,01g), w‗glowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), bŁonnik(18,24g), sól(2,82g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Buraki** - 150gSkŁad: Buraki wiórki () |buraki wiórki|,Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, mi‗so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mi‗so z piersi indyka, bez skóry () |m■ka pszenna, mi‗so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, mi‗so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jaglana** - 90gSkŁad: Kasza jaglana (),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Zupa ryżowa D** - 350g , **Seler i produkty pochodne**SkŁad: Ko∩ci, wywar () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Marchew () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeσ () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Ry◙ biaŁy () |ko∩ci wywar, marchew, pietruszka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |ko∩ci wywar, marchew, pietrus zka korzeσ, ry◙ biaŁy, seler korzeniowy |,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 863,25kcal, biaŁko(52,09g), tŁuszcze(16,09g), tŁuszcze nasycone(1,81g), w‗glowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), bŁonnik(10,78g), sól(1,26g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek** - 520g , **Zboża zaw ierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb◙ytni razowy, herbata, jajko 1szt., masŁo, ogórek|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, jajko 1szt., masŁo, ogórek|, Jaja kurze caŁe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, jajko 1szt., masŁo, ogórek|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, jajko 1s zt., masŁo, ogórek|, Ogórek () |chleb ◙ytni razowy, herbata, jajko 1szt., masŁo, ogórek|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 512,18kcal, biaŁko(16,29g), tŁuszcze(15,26g), tŁuszcze nasycone(7,28g), w‗glowodany(84,34g), w tym cukry(3,7g), bŁonnik(13,8g), sól(2,06g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Jabłko** - 250gSkŁad: JabŁko (),**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 91,25kcal, biaŁko(0,73g), tŁuszcze(0,73g), tŁuszcze nasycone(0,08g), w‗glowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), bŁonnik(3,65g), sól(0g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **jogurt** - 150 g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Jogurt naturalny, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |Jogurt naturalny 2% tŁuszczu|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 90kcal, biaŁko(6,3g), tŁuszcze(3g), tŁuszcze nasycone(1,79g), w‗glowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), bŁonnik(0g), sól(0,24g)Techniki sporz■dzania: |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2182,37kcal, biaŁko(100,3g), tŁuszcze(49,3g), tŁuszcze nasycone(17,95g), w‗glowodany(357,19g), w tym cukry(78,13g), bŁonnik(46,47g), sól(6,39g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-16 (Niedziela)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3 pl), pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: BuŁka wrocŁawska (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, masŁo, serek∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |buŁka wrocŁawska, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |buŁka wrocŁawska, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Serek ∩mietankowy plastrowany(, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, masŁo, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,Potrawa: **Ryż na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, ry◙ biaŁy|, Ry◙ biaŁy () |m leko spo◙ywcze 2%, ry◙ biaŁy|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 637,84kcal, biaŁko(22,93g), tŁuszcze(24,38g), tŁuszcze nasycone(13,69g), w‗glowodany(80,99g), w tym cukry(18,39g), bŁonnik(4,03g), sól(2,55g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Brokuł gotowany** - 200 g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: BrokuŁy () |brokuŁ, masŁo|, MasŁo ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuŁ, masŁo|,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Kasza j‗czmienna, perŁowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Cebula () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Ko∩ci, wywar () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Marchew () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Pietruszka, korzeσ () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Por ()|cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,Potrawa: **Schab gotowany z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Skrobia ziemniaczana () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko∩ci () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezko∩ci |, Woda wodoci■gowa () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezko∩ci |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 1038,33kcal, biaŁko(55,04g), tŁuszcze(34,6g), tŁuszcze nasycone(7,38g), w‗glowodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), bŁonnik(15,28g), sól(0,53g)Techniki sporz■dzania: G, PAR |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakow ska, 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 (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar bez cukru () |buŁka wrocŁawska, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, KieŁbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |buŁka wrocŁawska, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |buŁka wrocŁawska, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**)|buŁka wrocŁawska, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 526,71kcal, biaŁko(22,96g), tŁuszcze(24,32g), tŁuszcze nasycone(11,2g), w‗glowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), bŁonnik(3,55g), sól(2,79g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Soczek** - 200gSkŁad: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () |sok wieloowocowy|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 90kcal, biaŁko(0,4g), tŁuszcze(0,2g), tŁuszcze nasycone(0,04g), w‗glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), bŁonnik(0,4g), sól(0g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2292,88kcal, biaŁko(101,33g), tŁuszcze(83,5g), tŁuszcze nasycone(32,31g), w‗glowodany(290,25g), w tym cukry(63,16g), bŁonnik(23,26g), sól(5,87g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-16 (Niedziela)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masŁo ekstra, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, masŁo ekstra, serek ∩mietankowyplastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masŁo ekstra, serek ∩mietankowyplastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb foremkowy, masŁo ekstra, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Serek ∩mietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masŁo ekstra, serek ∩mietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,Potrawa: **Ryż na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**SkŁad: Mleko spo◙ywcze, 2% tŁuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo◙ywcze 2%, ry◙ biaŁy|, Ry◙ biaŁy () |m leko spo◙ywcze 2%, ry◙ biaŁy|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 741,34kcal, biaŁko(25,78g), tŁuszcze(22,93g), tŁuszcze nasycone(13,84g), w‗glowodany(111,49g), w tym cukry(16,64g), bŁonnik(5,68g), sól(3,25g)Techniki sporz■dzania: G |
|  |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Kasza j‗czmienna, perŁowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150gSkŁad: Ogórek kwaszony (), |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Cebula () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Ko∩ci, wywar () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Marchew () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Pietruszka, korzeσ () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Por ()|cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,Potrawa: **Schab pieczony z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko∩ci, woda|, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bezko∩ci, woda|, Skrobia ziemniaczana () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko∩ci, woda|, Wieprzowina, schab surowy bez ko∩ci () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko∩ci, woda|, Woda wodoci■gowa () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko∩ci, woda|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 982,06kcal, biaŁko(52,94g), tŁuszcze(30,16g), tŁuszcze nasycone(4,63g), w‗glowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), bŁonnik(13,04g), sól(3,15g)Techniki sporz■dzania: G, P |
|  |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakow ska, 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 (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, papryka czerwona, ser topiony|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, papryka czerwona, ser topiony|, KieŁbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, papryka czerwona, ser topiony|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, papryka czerwona, ser topiony|, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, papryka czerwona, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, papryka czerwona, ser topiony|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 639,17kcal, biaŁko(26,06g), tŁuszcze(23,11g), tŁuszcze nasycone(11,39g), w‗glowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), bŁonnik(5,75g), sól(3,48g)Techniki sporz■dzania: |
|  |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Soczek** - 200gSkŁad: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () |sok wieloowocowy|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 90kcal, biaŁko(0,4g), tŁuszcze(0,2g), tŁuszcze nasycone(0,04g), w‗glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), bŁonnik(0,4g), sól(0g)Techniki sporz■dzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2452,57kcal, biaŁko(105,17g), tŁuszcze(76,4g), tŁuszcze nasycone(29,9g), w‗glowodany(349,55g), w tym cukry(58,12g), bŁonnik(24,87g), sól(9,88g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-06-16 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| PosiŁek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko** - 780g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| SkŁad: Chleb ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser∩mietankowy plastrowany, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bezcukru|, Herbata czarna, napar bez cukru ()|chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowyplastrowany, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, JabŁko ()|chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, s er ∩mietankowy plastrowany, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser∩mietankowy plastrowany, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|, Serek ∩mietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, masŁo, ser ∩mietankowy plastrowany, pomidor, jabŁko, herbata czarna napar bez cukru|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 657,49kcal, biaŁko(17,34g), tŁuszcze(20,29g), tŁuszcze nasycone(11,54g), w‗glowodany(110,41g), w tym cukry(25,41g), bŁonnik(18,24g), sól(2,75g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: Kasza j‗czmienna, perŁowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkŁad: JabŁko () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro◙ona () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Sok owocowy zag‗szczony () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |, Woda wodoci■gowa () |jabŁko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro◙óna), sok owocowy zag‗szczony, woda |,Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150gSkŁad: Ogórek kwaszony (),Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**SkŁad: Cebula () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Ko∩ci, wywar () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Marchew () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Pietruszka, korzeσ () |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Por ()|cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko∩ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,Potrawa: **Schab gotowany z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**SkŁad: M■ka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Olej rzepakowy () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Skrobia ziemniaczana () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko∩ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko∩ci () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezko∩ci |, Woda wodoci■gowa () |m■ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezko∩ci |,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 982,06kcal, biaŁko(52,94g), tŁuszcze(30,16g), tŁuszcze nasycone(4,63g), w‗glowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), bŁonnik(13,04g), sól(3,15g)Techniki sporz■dzania: G |
| PosiŁek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakow ska, 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 ◙ytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, KieŁbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, MasŁo ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ◙ytni razowy, herbata, kieŁbasa krakowska, masŁo, pomidor, ser topiony|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 626,11kcal, biaŁko(24,64g), tŁuszcze(23,64g), tŁuszcze nasycone(11,38g), w‗glowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), bŁonnik(14,59g), sól(3,22g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Soczek** - 200g , **Seler i produkty pochodne**SkŁad: Sok wielowarzywny (, **Seler i produkty pochodne**) |sok wielowarzywny|,**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 54kcal, biaŁko(2g), tŁuszcze(0,6g), tŁuszcze nasycone(0,1g), w‗glowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), bŁonnik(2,4g), sól(1,56g)Techniki sporz■dzania: |
| PosiŁek: **7. posiłek nocny** |
| Potrawa: **Jajko** - 50g , **Jaja i produkty pochodne**SkŁad: Jaja kurze caŁe (, **Jaja i produkty pochodne** ),**Podsumowanie posiłku:**Warto∩Ć od◙ywcza: 60,9kcal, biaŁko(5,44g), tŁuszcze(4,22g), tŁuszcze nasycone(1,31g), w‗glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), bŁonnik(0g), sól(0,16g)Techniki sporz■dzania:**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2380,56kcal, biaŁko(102,35g), tŁuszcze(78,9g), tŁuszcze nasycone(28,95g), w‗glowodany(339,08g), w tym cukry(53,78g), bŁonnik(48,27g), sól(10,83g) |

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