

Jadłospis

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-02-10 do 2025-02-16

DATA: 2025-02-10 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, mas ło, hs erek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 850,09kcal, białko(45,9g), tłuszcze(28,15g), tłuszcze nasycone(14,87g), węglowodany(105,07g), w tym cukry(29,38g), błonnik(3,6g), sól(3,62g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g	
Potrawa: Zupa dyniowa D - 390g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, dynia ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 924,13kcal, białko(34,19g), tłuszcze(43,74g), tłuszcze nasycone(9,56g), węglowodany(104,59g), w tym cukry(24,82g), błonnik(13,04g), sól(4,51g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, dżem, pomidor, sałata - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 448,28kcal, białko(20,66g), tłuszcze(13,07g), tłuszcze nasycone(6,58g), węglowodany(63,83g), w tym cukry(9,68g), błonnik(3,27g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne Skład: marmolada, wafle ryżowe ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2335,69kcal, białko(100,93g), tłuszcze(85,09g), tłuszcze nasycone(31,02g), węglowodany(299,29g), w tym cukry(73,52g), błonnik(21,6g), sól(11,38g)	

DATA: 2025-02-10 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, bułka z sezamem masło,serek wiejski,kminkowa, papryka jabłko - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka z sezamem, chleb słonecznikowy, herbata, jabłko, kminkowa, masło, papryka, serek wiejski ,	
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 969,56kcal, białko(49,35g), tłuszcze(31,45g), tłuszcze nasycone(15,03g), węglowodany(124,35g), w tym cukry(35,24g), błonnik(7,99g), sól(4,77g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Fasolka po bretońsku - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Boczek wędzony bez kości (), Cebula (), Fasola biała, Kielbasa śląska (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Olej rzepakowy (), Słonina (),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g	
Potrawa: Kajzerka- 250g, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Zupa dyniowa - 380g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, dynia, ziemniaki, smietana, cebula, por ,	
Podsumowanie posiłku:	

Wartość odżywcza: 1099,04kcal, białko(55,61g), tłuszcze(40,32g), tłuszcze nasycone(9,14g), węglowodany(140,26g), w tym cukry(24,75g), błonnik(24,67g), sól(4,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol.łososiowa, ser żółty, pomidor, ogórek** - 593g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata czarna napar bezcukru, masło, ogórek, pomidor, polędwica, ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 667,52kcal, białko(33,43g), tłuszcze(19,54g), tłuszcze nasycone(10,84g), węglowodany(92,89g), w tym cukry(3,97g), błonnik(5,28g), sól(5,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: |marmolada, wafle ryżowe|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2849,32kcal, białko(138,56g), tłuszcze(91,44g), tłuszcze nasycone(35,01g), węglowodany(383,29g), w tym cukry(73,6g), błonnik(39,64g), sól(14,89g)

DATA: **2025-02-10 (Poniedziałek)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, papryka, pomidor, jabłko** - 815g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, kminkowa, masło, papryka, pomidor, serek wiejski|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 785,63kcal, białko(38,56g), tłuszcze(23,58g), tłuszcze nasycone(12,07g), węglowodany(113,79g), w tym cukry(28,57g), błonnik(18,52g), sól(4,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa dyniowa D** - 390g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, dynia, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 936,13kcal, białko(35,19g), tłuszcze(43,84g), tłuszcze nasycone(9,59g), węglowodany(106,49g), w tym cukry(24,82g), błonnik(13,54g), sól(6,27g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty,pomidor, ogórek** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 603,76kcal, białko(29,27g), tłuszcze(18,56g), tłuszcze nasycone(9,9g), węglowodany(87,01g), w tym cukry(4,53g), błonnik(14,2g), sól(4,75g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2856,12kcal, białko(115,49g), tłuszcze(123,51g), tłuszcze nasycone(34,81g), węglowodany(337,93g), w tym cukry(59,28g), błonnik(54,82g), sól(16,4g)

DATA: **2025-02-11 (Wtorek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), schab pieczony, sałata, kiwi** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, schab pieczony, ser śmietankowy, sałata, kiwi, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 737kcal, białko(30,85g), tłuszcze(28,61g), tłuszcze nasycone(16,15g), węglowodany(90,94g), w tym cukry(19,23g), błonnik(5g), sól(2,98g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet warzyw (), Masło ekstra

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa brokułowa D** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 920,3kcal, białko(53,98g), tłuszcze(27,71g), tłuszcze nasycone(8,71g), węglowodany(120,25g), w tym cukry(20,93g), błonnik(13,62g), sól(0,7g)
Techniki sporządzania: P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, szynka konserwowa, pomidor** - 500 g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 461,87kcal, białko(23,63g), tłuszcze(17,35g), tłuszcze nasycone(7,65g), węglowodany(52,03g), w tym cukry(5,91g), błonnik(3,41g), sól(2,85g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2191,56kcal, białko(110,31g), tłuszcze(74,14g), tłuszcze nasycone(32,57g), węglowodany(278,99g), w tym cukry(46,11g), błonnik(23,23g), sól(6,68g)

DATA: 2025-02-11 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z soczewicy, papryka** - 613g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy , Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), soczewica, twaróg, jogurt

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1193,36kcal, białko(39,91g), tłuszcze(61,52g), tłuszcze nasycone(18,02g), węglowodany(119,39g), w tym cukry(18,74g), błonnik(13,96g), sól(3,93g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kalafior** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa brokułowaD** - 390g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, brokuł, makaron|,

Potrawa: **Filet panierowany** - 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |bułka tarta, jaja, pierś z kurczaka, olej|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1195,55kcal, białko(59,06g), tłuszcze(46,03g), tłuszcze nasycone(13,8g), węglowodany(144,03g), w tym cukry(20,74g), błonnik(16,06g), sól(1,43g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Potrawa: **Sos tatarski** - 130g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |cebula, groszek konserwowy, majonez domowy z olejem rzepakowym, musztarda, ogórki konserwowe, pieczarki marynowane, natka pietruszki, szczypiorek

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 856,26kcal, białko(27,18g), tłuszcze(43,49g), tłuszcze nasycone(10,32g), węglowodany(93,9g), w tym cukry(7,93g), błonnik(8,16g), sól(3,48g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3317,57kcal, białko(128g), tłuszcze(151,51g), tłuszcze nasycone(42,2g), węglowodany(373,1g), w tym cukry(47,45g), błonnik(39,38g), sól(8,97g)

DATA: 2025-02-11 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta z soczewicy, pomidor, sałata, jabłko - 760g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: [chleb żytni razowy, masło, soczewica, twaróg, jogurt, jabłko, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru],

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 823,39kcal, białko(21,28g), tłuszcze(43,71g), tłuszcze nasycone(10,8g), węglowodany(90,29g), w tym cukry(21,83g), błonnik(18,61g), sól(2,7g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g Skład: [mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy],
Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra
Potrawa: Kasza jaglana - 90g
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],
Potrawa: Zupa brokułowa D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: [makaron, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 920,3kcal, białko(53,98g), tłuszcze(27,71g), tłuszcze nasycone(8,71g), węglowodany(120,25g), w tym cukry(20,93g), błonnik(13,62g), sól(0,7g) Techniki sporządzania: P, PAR

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, szynka konserwowa,pomidor - 580g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: [chleb żytni razowy, herbata, jaja, masło, pomidor, szynka konserwowa],

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 579,74kcal, białko(26,25g), tłuszcze(17,36g), tłuszcze nasycone(8,14g), węglowodany(87,03g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,39g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2460,83kcal, białko(112,52g), tłuszcze(91,61g), tłuszcze nasycone(29,11g), węglowodany(315,2g), w tym cukry(49,71g), błonnik(48,02g), sól(6,99g)

DATA: 2025-02-12 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
---------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka,pomidor,sałata, - 610g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: [herbata, kajzerki, żywiecka, masło, pomidor, sałata winerka],
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: [mleko spożywcze 2%, płatki owsiane],

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 801,53kcal, białko(33,42g), tłuszcze(36,01g), tłuszcze nasycone(16,14g), węglowodany(88,26g), w tym cukry(14,53g), błonnik(4,96g), sól(3,22g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],
Potrawa: biały ser na słodko - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: [twaróg, jogurt, truskawki, cukier],
Potrawa: Makaron - 90g Zboża zawierające gluten
Potrawa: Zupa szpinakowa z jajkiem - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: [szpinak, jajko, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ziemniak],

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 698,31kcal, białko(20,93g), tłuszcze(5,8g), tłuszcze nasycone(2,65g), węglowodany(145,69g), w tym cukry(41,83g), błonnik(11,66g), sól(0,6g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg,sałata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Sałata (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 526,26kcal, białko(27,64g), tłuszcze(19,4g), tłuszcze nasycone(9,83g), węglowodany(61,61g), w tym cukry(3,24g), błonnik(2,43g), sól(2,03g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podplomyki - 20g**

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2102,9kcal, białko(82,37g), tłuszcze(61,98g), tłuszcze nasycone(28,82g), węglowodany(312,16g), w tym cukry(60,11g), błonnik(19,04g), sól(5,95g)

DATA: 2025-02-12 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka, sałata, ogórek - 555g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb słonecznikowy, herbata, kajzerka, żywiecka, masło, ogórek, sałata, winerka|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 903,57kcal, białko(36,04g), tłuszcze(38,63g), tłuszcze nasycone(16,37g), węglowodany(103,24g), w tym cukry(13,22g), błonnik(4,6g), sól(3,84g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **biały ser na słodko - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: | twaróg, jogurt, truskawki, cukier |,

Potrawa: **Makaron - 90g Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Zupa szpinakowa z jajkiem - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |szpinak, jajko, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ziemniak|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 796,89kcal, białko(24,54g), tłuszcze(9,8g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(156,94g), w tym cukry(45,22g), błonnik(12,19g), sól(1,56g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg, papryka, rzepa, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, jabłko, kminkowa, masło, papryka, rzepa, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 763,42kcal, białko(36,66g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(10,61g), węglowodany(104,35g), w tym cukry(22,56g), błonnik(10,74g), sól(3,12g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podplomyki - 20g**

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2540,68kcal, białko(97,61g), tłuszcze(72,85g), tłuszcze nasycone(31,42g), węglowodany(381,13g), w tym cukry(81,52g), błonnik(27,53g), sól(8,62g)

DATA: 2025-02-12 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, żywiecka,pomidor,sałata, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, żywiecka, masło, pomidor, sałata, winerka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 689,78kcal, białko(23,34g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(13,1g), węglowodany(89,52g), w tym cukry(22,97g), błonnik(15,41g), sól(3,21g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

otrawa: **biały ser na słodko** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: | twaróg, jogurt, truskawki|,

Potrawa: **Makaron** - 90g Zboża zawierające gluten

Potrawa: **Zupa szpinakowa z jajkiem** - 430g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |szpinak, jajko, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ziemniak|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 638,36kcal, białko(21,05g), tłuszcze(5,62g), tłuszcze nasycone(2,61g), węglowodany(130,64g), w tym cukry(28,48g), błonnik(10,54g), sól(0,6g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg,pomidor, sałata** - 630g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, sałata, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 651,14kcal, białko(33,63g), tłuszcze(21,27g), tłuszcze nasycone(10,56g), węglowodany(88,87g), w tym cukry(7,29g), błonnik(15,12g), sól(3,08g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podplomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2214,07kcal, białko(92,05g), tłuszcze(68,84g), tłuszcze nasycone(33,31g), węglowodany(325,68g), w tym cukry(59,3g), błonnik(41,06g), sól(8,12g)

DATA: **2025-02-13 (Czwartek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony ,pasta rybna, 1/2 banana, sałata** - 560g , **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: |Banan |, Herbata czarna, napar bez cukru |, Kajzerki |, Masło ekstra, pasta rybna, Sałata |, Schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 968,67kcal, białko(31,11g), tłuszcze(49,5g), tłuszcze nasycone(13,02g), węglowodany(99,93g), w tym cukry(23,2g), błonnik(3,57g), sól(4,25g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Brokuł gotowany** - 205g

Skład: |brokuł|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Krupnik D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza jęczmienna, kości wywar, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 755,63kcal, białko(34,67g), tłuszcze(15,78g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(124,53g), w tym cukry(28,58g), błonnik(12,88g), sól(0,73g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, dębicka pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kajzerki, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 494,17kcal, białko(20,02g), tłuszcze(18,82g), tłuszcze nasycone(8,73g), węglowodany(62,87g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(1,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2288,46kcal, białko(86,3g), tłuszcze(84,2g), tłuszcze nasycone(25,98g), węglowodany(303,53g), w tym cukry(70,83g), błonnik(20,8g), sól(6,75g)

DATA: **2025-02-13 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, pasta rybna, pomidor, sałata, banan - 690g , 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: |banan, chleb słonecznikowy, herbata, kajzerka, masło, pasta rybna, pomidor, sałata, schab pieczony|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1064,71kcal, białko(31,47g), tłuszcze(51,19g), tłuszcze nasycone(12,66g), węglowodany(123,37g), w tym cukry(26,69g), błonnik(10,17g), sól(4,18g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Brokuł gotowany - 205g**

Skład: |brokuł|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Potrawa: **Krupnik I - 340g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 995,49kcal, białko(33,07g), tłuszcze(36,49g), tłuszcze nasycone(5,98g), węglowodany(140,63g), w tym cukry(28,17g), błonnik(15,09g), sól(1,06g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony 2 plastry, dębicka, pomidor, papryka - 620g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 677,87kcal, białko(23,87g), tłuszcze(25,33g), tłuszcze nasycone(13,84g), węglowodany(92,4g), w tym cukry(8,76g), błonnik(6,5g), sól(3,28g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2808,07kcal, białko(88,91g), tłuszcze(113,11g), tłuszcze nasycone(32,48g), węglowodany(372,59g), w tym cukry(78,72g), błonnik(33,06g), sól(8,53g)

DATA: **2025-02-13 (Czwartek)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, pasta rybna, pomidor, jabłko, sałata - 910g , 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 żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, pasta rybna, Pomidor (), Sałata (), Schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 935,49kcal, białko(24,7g), tłuszcze(45,16g), tłuszcze nasycone(10,31g), węglowodany(115,24g), w tym cukry(27,87g), błonnik(18,77g), sól(4,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

Skład: |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Brokuł gotowany** - 205g

Skład: |brokuł|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Krupnik D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza jęczmienna, kości wywar, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 767,63kcal, białko(35,67g), tłuszcze(15,88g), tłuszcze nasycone(4,27g), węglowodany(126,43g), w tym cukry(28,58g), błonnik(13,38g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, dębicka,pomidor** - 690g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 587,77kcal, białko(22,01g), tłuszcze(18,37g), tłuszcze nasycone(8,45g), węglowodany(91,8g), w tym cukry(9,22g), błonnik(16,29g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: Wafle ryżowe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ryżowe|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2506,49kcal, białko(100,48g), tłuszcze(85,9g), tłuszcze nasycone(26,9g), węglowodany(352,82g), w tym cukry(70,86g), błonnik(50,13g), sól(11,15g)

DATA: **2025-02-14 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta twaróg z czubrycą,ser topiony,banan** - 495g , **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, jogurt naturalny, masło, ser topiony, twaróg półtłusty, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 744,71kcal, białko(31,55g), tłuszcze(24,51g), tłuszcze nasycone(13,63g), węglowodany(101,35g), w tym cukry(25,44g), błonnik(3,49g), sól(1,94g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Marchewka gotowana z groszkiem** - 250g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |groszek zielony, marchew, masło, mąka|,

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 663,61kcal, białko(29,96g), tłuszcze(17g), tłuszcze nasycone(4,29g), węglowodany(106,19g), w tym cukry(26,95g), błonnik(17,8g), sól(1,05g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |herbata, kajzerki, żywiecka, masło, pomidor, sałata, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,87kcal, białko(31,59g), tłuszcze(27,91g), tłuszcze nasycone(12,52g), węglowodany(64,68g), w tym cukry(5,63g), błonnik(3,16g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2157,39kcal, białko(94,96g), tłuszcze(70,12g), tłuszcze nasycone(30,51g), węglowodany(299,4g), w tym cukry(67,42g), błonnik(25,96g), sól(5,44g)

DATA: 2025-02-14 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ser top, ogórek kon, gruszka - 752g , 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: |Bulka wieloziarnista, chleb foremkowy, czubryca, gruszka, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny 2% tłuszczu, masło extra, ogórki konserwowe, ser twarogowy półtłusty|,

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

Skład: |m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 909,4kcal, białko(38,74g), tłuszcze(22,43g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(140,99g), w tym cukry(36,18g), błonnik(9,96g), sól(2,93g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryba panierowana - 210g , Ryby i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Jaja**

Skład: |mintaj, olej, bułka tarta, jaja|

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 677,4kcal, białko(29,17g), tłuszcze(18,53g), tłuszcze nasycone(5,17g), węglowodany(107,28g), w tym cukry(26,22g), błonnik(18,51g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, twaróg, pomidor, sałata - 580g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, żywiecka, masło, pomidor, sałata, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 707,87kcal, białko(33,29g), tłuszcze(27,81g), tłuszcze nasycone(12,39g), węglowodany(86,58g), w tym cukry(6,63g), błonnik(10,61g), sól(3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2414,87kcal, białko(103,05g), tłuszcze(69,47g), tłuszcze nasycone(28,83g), węglowodany(362,03g), w tym cukry(78,43g), błonnik(40,59g), sól(8,33g)

DATA: 2025-02-14 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ser topiony, ogórek , jabłko - 835g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, czubryca, jabłko, jogurt naturalny, masło, ogórek, ser topiony, twaróg półtłusty, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 714,53kcal, białko(29,4g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(11,66g), węglowodany(110,16g), w tym cukry(24,71g), błonnik(17,45g), sól(2,43g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Surówka z kiszanej kapusty z olejem - 200g**

Skład: |kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D - 480g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: [kości wywar, ryż, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 598,93kcal, białko(26,64g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(1,84g), węglowodany(90,19g), w tym cukry(24,5g), błonnik(14,5g), sól(0,78g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, ser twaróg, pomidor, sałata, ogórek kiszony - 630g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: [chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, sałata, twaróg, ogórek kiszony],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 683,07kcal, białko(33,44g), tłuszcze(24,99g), tłuszcze nasycone(10,9g), węglowodany(88,77g), w tym cukry(7,24g), błonnik(15,12g), sól(3,11g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2226,93kcal, białko(104,99g), tłuszcze(75,74g), tłuszcze nasycone(31,31g), węglowodany(304,95g), w tym cukry(56,54g), błonnik(48,27g), sól(7,58g)

DATA: **2025-02-15 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg,pomidor,sałata - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: [bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, sałata, twaróg],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 584,54kcal, białko(37,32g), tłuszcze(19,61g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(64,14g), w tym cukry(15,48g), błonnik(4,08g), sól(2,67g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki** - 150g

Skład: |buraki wiórkil|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

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

Potrawa: **Zupa grysikowaD** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 895,73kcal, białko(50,53g), tłuszcze(18,06g), tłuszcze nasycone(3,51g), węglowodany(137,85g), w tym cukry(27,48g), błonnik(10,06g), sól(1,29g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, dębicka, pomidor** - 500g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata czarna napar bez cukru, jaja całe kurze, kiełbasa debicka, masło extra, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 501,4kcal, białko(23,47g), tłuszcze(21,18g), tłuszcze nasycone(9,23g), węglowodany(53,27g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2116,11kcal, białko(112,7g), tłuszcze(59,26g), tłuszcze nasycone(22,86g), węglowodany(287,84g), w tym cukry(75,72g), błonnik(20,04g), sól(6,33g)

DATA: **2025-02-15 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser żółty, pol.sopocka, rzepa, sałata** - 620g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło, ser żółty, polędwica sopocka, rzepa, sałata, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 700,62kcal, białko(32,01g), tłuszcze(23,13g), tłuszcze nasycone(13,3g), węglowodany(95,5g), w tym cukry(12,83g), błonnik(7,52g), sól(3,31g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

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

Potrawa: **Surówka z kiszzonej kapusty** - 205g

Skład: |() jablko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Zupa grysikowa I** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1013,41kcal, białko(50,56g), tłuszcze(33,46g), tłuszcze nasycone(4,61g), węglowodany(133,37g), w tym cukry(17,84g), błonnik(12,46g), sól(1,49g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, hummus, sałata, ogórek konserwowy** - 573g , **Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, hummus, jaja kurze całe, masło extra, ogórki konserwowe, sałata, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 821,06kcal, białko(25,07g), tłuszcze(47,8g), tłuszcze nasycone(10,04g), węglowodany(71,91g), w tym cukry(4,75g), błonnik(9,54g), sól(3,23g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2669,53kcal, białko(109,02g), tłuszcze(104,79g), tłuszcze nasycone(28,12g), węglowodany(333,36g), w tym cukry(62,04g), błonnik(31,87g), sól(8,02g)

DATA: 2025-02-15 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, twaróg, rzepa, sałata jabłko** - 760g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, polędwica sopocka, rzepa, sałata, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 589,57kcal, białko(27,79g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(8,02g), węglowodany(93,78g), w tym cukry(25,02g), błonnik(17,2g), sól(2,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90gPotrawa: **Schab gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty** - 205g

Skład: |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Zupa grysikowa D** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 909,48kcal, białko(50,53g), tłuszcze(23,35g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(129,81g), w tym cukry(16,62g), błonnik(11,84g), sól(1,51g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, dębicka, pomidor, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata czarna napar bez cukru, jabłko, jaja całe kurze, kielbasa debicka, masło extra, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 692,05kcal, białko(25,87g), tłuszcze(21,23g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(108,27g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,81g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Polędwica sopocka** - 50g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2344,85kcal, białko(115,71g), tłuszcze(62,5g), tłuszcze nasycone(22,27g), węglowodany(354,38g), w tym cukry(82,34g), błonnik(50,93g), sól(7,22g)

DATA: 2025-02-16 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica drobiowa, 1/2 banana** - 500g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 692,15kcal, białko(29,5g), tłuszcze(22,64g), tłuszcze nasycone(12,14g), węglowodany(92,64g), w tym cukry(28,37g), błonnik(5,5g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |fasolka szparagowa, masło|,

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

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 936,83kcal, białko(53,19g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(7,88g), węglowodany(130,75g), w tym cukry(18,84g), błonnik(14,91g), sól(0,56g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wroclawska, herbata, krakowska, masło, pomidor, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 546,56kcal, białko(30,13g), tłuszcze(22,62g), tłuszcze nasycone(10,18g), węglowodany(54,86g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,53g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: |sok wieloowocowy z owoców krajowych () |sok wieloowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2265,54kcal, białko(113,21g), tłuszcze(70,92g), tłuszcze nasycone(30,24g), węglowodany(300,05g), w tym cukry(76,16g), błonnik(24,35g), sól(6,34g)

DATA: 2025-02-16 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage, papryka konserwowa, jabłko - 740g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jabłko, masło extra, papryka czerwona konserwowa, serek typu" Fromage"naturalny|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1036,85kcal, białko(29,35g), tłuszcze(46,08g), tłuszcze nasycone(28,72g), węglowodany(131,75g), w tym cukry(31,14g), błonnik(10,52g), sól(3,87g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |fasolka szparagowa, masło|,

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem I - 335g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1077,77kcal, białko(54,78g), tłuszcze(41,17g), tłuszcze nasycone(12,69g), węglowodany(129,2g), w tym cukry(18,01g), błonnik(15,14g), sól(1,03g)
Techniki sporządzania: D, G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, papryka, ogórek kiszony - 620g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, papryka, ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 669,22kcal, białko(30,54g), tłuszcze(23,74g), tłuszcze nasycone(11,74g), węglowodany(87,1g), w tym cukry(5,64g), błonnik(6,25g), sól(5,38g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: |sok wieloowocowy z owoców krajowych () |sok wieloowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2873,84kcal, białko(115,06g), tłuszcze(111,19g), tłuszcze nasycone(53,19g), węglowodany(369,85g), w tym cukry(75,99g), błonnik(32,31g), sól(10,27g)

DATA: 2025-02-16 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica, pomidor, jabłko - 760g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 565,62kcal, białko(20,85g), tłuszcze(17,27g), tłuszcze nasycone(9,7g), węglowodany(89,13g), w tym cukry(23,97g), błonnik(14,88g), sól(2,69g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka szwedzka** - 150g , **Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Skład: |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 866,53kcal, białko(50,57g), tłuszcze(17,06g), tłuszcze nasycone(2,36g), węglowodany(133,38g), w tym cukry(27,78g), błonnik(11,91g), sól(2g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser żółty,pomidor, ogórek kiszony** - 650g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 716,92kcal, białko(34,84g), tłuszcze(28,48g), tłuszcze nasycone(13,21g), węglowodany(87,85g), w tym cukry(5,33g), błonnik(15,09g), sól(5,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2263,96kcal, białko(113,7g), tłuszcze(67,63g), tłuszcze nasycone(26,68g), węglowodany(322,01g), w tym cukry(65,48g), błonnik(44,28g), sól(12,01g)