

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-11-11 do 2024-11-17

DATA: 2024-11-11 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo,masło,pasta twaróg z czubrycą,żywiecka,salata,banan - 545g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: banan, bułka wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kiełbasa żywiecka, koper ogrodowy, masło ekstra, sałata, ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 715,79kcal, białko(32,69g), tłuszcze(24,43g), tłuszcze nasycone(11,6g), węglowodany(91,38g), w tym cukry(27,96g), błonnik(5,53g), sól(2,14g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z pieca w sosie jasnym - 230g, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mąka pszenna, typ 500, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g, Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	
Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki	
Potrawa: Marchew talarki - 200g, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1039,62kcal, białko(51,93g), tłuszcze(34,22g), tłuszcze nasycone(7,1g), węglowodany(140,13g), w tym cukry(28,4g), błonnik(19,04g), sól(0,99g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo,masło,polędwica sopocka, jogurt,pomidor, kiwi - 720g, 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, jogurt naturalny, 2% tłuszczu , kajzerki , kiwi, masło ekstra ,polędwica sopocka, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 609,04kcal, białko(30,36g), tłuszcze(17,81g), tłuszcze nasycone(9,19g), węglowodany(84,27g), w tym cukry(17,99g), błonnik(4,84g), sól(2,41g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g, Soja i produkty pochodne Skład: Marmolada wieloowocowa, Wafle ryżowe	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2477,64kcal, białko(115,16g), tłuszcze(76,59g), tłuszcze nasycone(27,88g), węglowodany(341,59g), w tym cukry(83,99g), błonnik(31,11g), sól(5,63g)	

DATA: 2024-11-11 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta twaróg z czubrycą,żywiecka,ogórek,papryka konserwowa, jabłko - 895g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kajzerki, kielbasa żywiecka, koper ogrodowy, masło ekstra, ogórek, papryka czerwona, konserwowa, ser twarogowy półtłusty

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 895,01kcal, białko(36,06g), tłuszcze(26,56g), tłuszcze nasycone(12,32g), węglowodany(136,15g), w tym cukry(33,17g), błonnik(16,69g), sól(3,21g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym - 230g, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mąka pszenna, typ 500, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, olej rzepakowy,

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym - 430g, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|

Potrawa: **Surówka z marchewki i pory z olejem - 200g**

Skład: |por, marchew, olej rzepakowy|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1109,47kcal, białko(52,95g), tłuszcze(42g), tłuszcze nasycone(8,78g), węglowodany(139,14g), w tym cukry(27,18g), błonnik(19,16g), sól(1,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica,jogurt, papryka, pomidor - 770g, 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, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica luksusowa, pomidor,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 692,44kcal, białko(33,42g), tłuszcze(17,85g), tłuszcze nasycone(9,3g), węglowodany(103,2g), w tym cukry(14,66g), błonnik(6,5g), sól(4,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Marmolada wieloowocowa, Wafle ryżowe

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2810,12kcal, białko(122,61g), tłuszcze(86,55g), tłuszcze nasycone(30,4g), węglowodany(404,28g), w tym cukry(84,65g), błonnik(44,05g), sól(9,24g)

DATA: 2024-11-11 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta twaróg z czubrycą,żywiecka,ogórek, jabłko - 855g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty**

pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kiełbasa żywiecka, koper ogrodowy, masło ekstra, ogórek, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 677,61kcal, białko(25,8g), tłuszcze(18,91g), tłuszcze nasycone(9,16g), węglowodany(110g), w tym cukry(23,82g), błonnik(18,13g), sól(2,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym - 230g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: mąka pszenna, typ 500, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, olej rzepakowy,

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

Skład: |jabłko, marchew, olej rzepakowy|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1065,47kcal, białko(52,04g), tłuszcze(35,24g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(144,51g), w tym cukry(31,91g), błonnik(19,77g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycywo, masło, polędwica, jogurt, pomidor, jabłko - 980g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, masło ekstra polędwica, sopočka pomidor

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 721,69kcal, białko(31,72g), tłuszcze(17,3g), tłuszcze nasycone(8,81g), węglowodany(118,94g), w tym cukry(29,69g), błonnik(18,77g), sól(3,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ryżowe, Soja i produkty pochodne,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **ser śmietankowy plastrowany - 50g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |serek śmietankowy plastrowany|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2619,36kcal, białko(114,16g), tłuszcze(78,49g), tłuszcze nasycone(27,23g), węglowodany(389,85g), w tym cukry(87,65g), błonnik(58,36g), sól(7,21g)

DATA: 2024-11-12 (Wtorek)

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, serek śmietanowy, polędwica, kiwi - 490g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, kiwi, masło ekstra, polędwica z piersi kurczaka, serek śmietankowy plastrowany
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 577,83kcal, białko(26,02g), tłuszcze(21,14g), tłuszcze nasycone(11,4g), węglowodany(70,14g), w tym cukry(20,15g), błonnik(4,19g), sól(2,91g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 240g, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry
Potrawa: Ryż - 90g Skład: Ryż biały
Potrawa: Zupa koperkowa z ziemniakami D - 350g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Koper ogrodowy, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, średnio ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 687,14kcal, białko(37,49g), tłuszcze(3,61g), tłuszcze nasycone(1,17g), węglowodany(132,26g), w tym cukry(22,93g), błonnik(12,76g), sól(0,61g) Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor, ogórek kiszony - 600g, 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, ogórek kwaszony, pomidor, szynka parzona
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 472,54kcal, białko(22,37g), tłuszcze(17,48g), tłuszcze nasycone(7,71g), węglowodany(55,73g), w tym cukry(6,15g), błonnik(4,05g), sól(4,29g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g, Zboża zawierające gluten Skład: Chleb chrupki , Zboża zawierające gluten chleb chrupki
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1809,9kcal, białko(87,74g), tłuszcze(42,71g), tłuszcze nasycone(20,35g), węglowodany(273,91g), w tym cukry(49,27g), błonnik(22,2g), sól(7,95g)

DATA: 2024-11-12 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g, Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica, biała rzepa, pomidor - 550g, 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 czarna, napar bez cukru, masło ekstra , polędwica z piersi kurczaka,

pomidor, rzepa, serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 690,01kcal, białko(31,35g), tłuszcze(22,55g), tłuszcze nasycone(12,02g), węglowodany(92,45g), w tym cukry(14,46g), błonnik(7,05g), sól(3,48g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kapuśniak z kiszonej kapsuty** - 585g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta kwaszona, kości, wywar, marchew, mąka pszenna, typ 550, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana, 12% tłuszczu, ziemniaki, średnio ,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |ogórek konserwowy|

Potrawa: **Potrawka meksykańska** - 350g, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Fasola czerwona, konserwowa, koncentrat pomidorowy, 30%, kukurydza, konserwowa, marchew, mąka pszenna, typ 500, mięso z piersi indyka, bez skóry, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana ,

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 859,68kcal, białko(44,31g), tłuszcze(8,35g), tłuszcze nasycone(2,17g), węglowodany(158,65g), w tym cukry(31,38g), błonnik(18,88g), sól(3,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, jajko, sos tatarski, pomidor, ogórek** - 785g, **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 foremkowy , groszek zielony, konserwowy, bez zalewy ,, herbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kajzerki, majonez domowy z olejem rzepakowym, masło ekstra, musztarda, ogórek, ogórki, konserwowe, pieczarki marynowane, konserwowe, pomidor, szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 732,87kcal, białko(29,68g), tłuszcze(26,2g), tłuszcze nasycone(9,09g), węglowodany(99g), w tym cukry(9,6g), błonnik(7,54g), sól(4,15g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: |chleb chrupki|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2354,96kcal, białko(107,2g), tłuszcze(57,58g), tłuszcze nasycone(23,34g), węglowodany(365,88g), w tym cukry(55,47g), błonnik(34,66g), sól(11,14g)

DATA: **2024-11-12 (Wtorek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, jabłko** - 850g, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica z piersi i kurczaka, serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 672,18kcal, białko(24,14g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(112,37g), w tym cukry(26,21g), błonnik(19,32g), sól(3,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |ogórek konserwowy|

Potrawa: **Ryż brązowy** - 90g

Skład: |Ryż brązowy|

Potrawa: **Zupa koperkowa z ziemniakami D** - 350g, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: koper ogrodowy, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, średnio ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 744,21kcal, białko(42,37g), tłuszcze(5,06g), tłuszcze nasycone(1,55g), węglowodany(141,66g), w tym cukry(31,14g), błonnik(19,3g), sól(2,13g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, jajko pomidor, ogórek** - 680g, **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 ,masło ekstra, ogórek, pomidor, szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 589,82kcal, białko(26,75g), tłuszcze(17,43g), tłuszcze nasycone(8,16g), węglowodany(89,12g), w tym cukry(6,39g), błonnik(14,95g), sól(3,41g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: |chleb chrupki|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Skład: |ser topiony|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2229,11kcal, białko(101,72g), tłuszcze(54,73g), tłuszcze nasycone(27,72g), węglowodany(359,53g), w tym cukry(64,28g), błonnik(54,77g), sól(9,86g)

DATA: **2024-11-13 (Środa)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczycwo, masło, w inerka 2szt, pomidor, 1/2 banana** - 570g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |banan, bułka z sezamem, herbata, masło, pomidor, w inerka|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 792,91kcal, białko(29,67g), tłuszcze(37,13g), tłuszcze nasycone(17,37g), węglowodany(86,82g), w tym cukry(22,53g), błonnik(4,53g), sól(4,7g)

Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g, Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło
Potrawa: Gulasz ze schabu - 202g, Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30%, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab surowy bez kości, woda wodociągowa ,
Potrawa: jogurt - 150g, Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio ,
Potrawa: Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2 %, pietruszka, ryż biały, seler

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 995,94kcal, białko(58,2g), tłuszcze(36,38g), tłuszcze nasycone(9,36g), węglowodany(115,81g), w tym cukry(31,69g), błonnik(14,9g), sól(0,87g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2409,88kcal, białko(116,68g), tłuszcze(92,8g), tłuszcze nasycone(37,17g), węglowodany(287g), w tym cukry(63,72g), błonnik(22,59g), sól(8,35g)

DATA: **2024-11-13 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

Skład: |kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata, pomidor, kiwi - 595g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb słonecznikowy, herbata czarna, napar bez cukru, kajzerki, kiwi, masło ekstra , pomidor, sałata, ser, gouda tłuszcz ty, winerka ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 929,72kcal, białko(36,63g), tłuszcze(36,09g), tłuszcze nasycone(17,29g), węglowodany(115,43g), w tym cukry(21,1g), błonnik(5,86g), sól(3,75g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: fasolka szparagowa - 200g, Mleko i produkty pochodne Skład: fasolka szparagowa, masło
Potrawa: jogurt - 150g, Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: Kotlet schabowy - 210g, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio ,
Potrawa: Zupa pomidorowa z soczewicą i ryżem I - 380g, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: Cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, kości, wywar, marchew, pietruszka, korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietana, 12% tłuszczu

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1215,73kcal, białko(67,3g), tłuszcze(43,99g), tłuszcze nasycone(13,37g), węglowodany(146,04g), w tym cukry(30,34g), błonnik(17,87g), sól(1,2g) Techniki sporządzania: D, G, S
--

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta rybna, papryka, ogórek - 590g, 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,herbata czarna, napar bez cukru, masło ekstra ,ogórek, papryka czerwona, pasta rybna

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 662,28kcal, białko(12,02g), tłuszcze(39,65g), tłuszcze nasycone(8,36g), węglowodany(66,61g), w tym cukry(10,63g), błonnik(4,76g), sól(2,85g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Podpłomyki - 20g Skład: Podpłomyk ,
--

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2884,53kcal, białko(116,33g), tłuszcze(120,51g), tłuszcze nasycone(39,23g), węglowodany(344,68g), w tym cukry(62,58g), błonnik(28,49g), sól(7,9g)
--

DATA: 2024-11-13 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
---------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata pomidor, jabłko - 805g, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy,herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, masło ekstra, winerka

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 671,49kcal, białko(23,53g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(14,04g), węglowodany(89,55g), w tym cukry(23g), błonnik(15,41g), sól(3,12g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Bukiet warzyw - 200g, Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło
--

Potrawa: Gulasz ze schabu - 202g, Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30%, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy,skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab surowy bez kości, woda wodociągowa ,
--

Potrawa: **jogurt - 150g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek zielony - 100g**

Skład: Ogórek ,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1006,02kcal, białko(58,7g), tłuszcze(36,45g), tłuszcze nasycone(9,38g), węglowodany(117,9g), w tym cukry(32,77g), błonnik(15,26g), sól(0,89g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, masło ekstra , ogórek, pomidor, sałata, serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,52kcal, białko(30,24g), tłuszcze(17,76g), tłuszcze nasycone(9,91g), węglowodany(94,06g), w tym cukry(11,72g), błonnik(15,48g), sól(3,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podplomyki - 20g**

Skład: Podplomyk ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Skład: |szynka kanapkowa|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2427,83kcal, białko(120,76g), tłuszcze(84,12g), tłuszcze nasycone(34,14g), węglowodany(318,77g), w tym cukry(68,01g), błonnik(46,14g), sól(8,54g)

DATA: **2024-11-14 (Czwartek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, chałka, dżemmiód serek homog. banan - 525g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan, bułki i rogalce m aślane, dżem truskawkowy, niskosłodzony, herbata czarna, napar bez cukru, masło ekstra,), miód pszczeli, serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 970,77kcal, białko(38,13g), tłuszcze(36,34g), tłuszcze nasycone(19,69g), węglowodany(125,01g), w tym cukry(42,35g), błonnik(4,52g), sól(1,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |kość ci wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler|

Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1070,18kcal, białko(65,55g), tłuszcze(47,57g), tłuszcze nasycone(10g), węglowodany(100,38g), w tym cukry(25,88g), błonnik(11,99g), sól(1,1g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: Bułka wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, kielbasa kminkowa, masło ekstra, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 511,5kcal, białko(27,7g), tłuszcze(19,39g), tłuszcze nasycone(9,33g), węglowodany(55,95g), w tym cukry(8,13g), błonnik(4,08g), sól(2,29g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2622,45kcal, białko(131,88g), tłuszcze(103,39g), tłuszcze nasycone(39,02g), węglowodany(297,54g), w tym cukry(91,45g), błonnik(21,88g), sól(4,86g)

DATA: **2024-11-14 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, chałka, dżem, miód serek homog. mandarynka** - 525g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalie maślane, dżem truskawkowy, niskosłodzony, herbata czarna, napar bez cukru, mandarynki, masło ekstra, miód pszczeli, serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 937,3kcal, białko(37,89g), tłuszcze(36,28g), tłuszcze nasycone(19,62g), węglowodany(117,12g), w tym cukry(35,94g), błonnik(4,77g), sól(1,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1077,52kcal, białko(66,18g), tłuszcze(48,15g), tłuszcze nasycone(10,05g), węglowodany(101,12g), w tym cukry(24,86g), błonnik(13,29g), sól(1,06g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, humus, twaróg, pomidor, sałata** - 595g, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata czarna, napar bez cukru, humus, masło eks tra, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1048,54kcal, białko(40,37g), tłuszcze(52,78g), tłuszcze nasycone(11,47g), węglowodany(101,81g), w tym cukry(9,61g), błonnik(12,45g), sól(3,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

3133,36kcal, białko(144,93g), tłuszcze(137,3g), tłuszcze nasycone(41,15g), węglowodany(336,24g), w tym cukry(85,51g), błonnik(31,81g), sól(6,04g)

DATA: **2024-11-14 (Czwartek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, schab pieczony, pomidor, jabłko, sałata** - 830g, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy,herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, masło ekstra ,pomidor, sałata, schab pieczony),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 632,29kcal, białko(22,06g), tłuszcze(15,56g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(109,4g), w tym cukry(23,39g), błonnik(18,77g), sól(3,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |koś ci wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler|

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio ,

<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1131,97kcal, białko(67,64g), tłuszcze(48,13g), tłuszcze nasycone(10,04g), węglowodany(113,51g), w tym cukry(24,34g), błonnik(13,85g), sól(1,09g) Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>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 czarna, napar bez cukru, kielbasa kminkowa, masło ekstra, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty,</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Chleb chrupki - 20g, Zboża zawierające gluten Skład: chleb chrupki </p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 7. posiłek nocny</p>
<p>Potrawa: Serek wiejski - 150g, Mleko i produkty pochodne Skład: Serek twarogowy, ziarnisty</p>
<p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2637,8kcal, białko(143,18g), tłuszcze(91,88g), tłuszcze nasycone(32,37g), węglowodany(332,51g), w tym cukry(60g), błonnik(48,93g), sól(9,08g)</p>

DATA: 2024-11-15 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
----------------------------------	-----------------------------

<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, twarożek, sał.w arzywna, banan 1/2 szt - 595g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: banan, herbata, jogurt naturalny, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, marchew, pietruszka, seler, jabłko, ziemniak, groszek konserw. </p> <p>Potrawa: Zacierka na mleku - 220g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu </p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 759,09kcal, białko(33,91g), tłuszcze(20,25g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(113,32g), w tym cukry(30,26g), błonnik(5,73g), sól(1,62g) Techniki sporządzania: G</p>
<p>Posiłek: 3. obiad</p>
<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda </p> <p>Potrawa: Marchew mini - 200g, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło </p> <p>Potrawa: Ryba z pieca - 210g, Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy </p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio,</p> <p>Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</p>

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 594,75kcal, białko(26,44g), tłuszcze(16,75g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(91,64g), w tym cukry(25,47g), błonnik(14,99g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa 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, kielbasa żywiecka ,masło ekstra, pomidor ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 562,67kcal, białko(22,33g), tłuszcze(25,55g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2036,71kcal, białko(84,53g), tłuszcze(63,25g), tłuszcze nasycone(26,43g), węglowodany(294,74g), w tym cukry(69,08g), błonnik(25,29g), sól(4,86g)

DATA: **2024-11-15 (Piątek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, sał.warzywna, śliwka, papryka - 680g, 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, jogurt naturalny, masło, ser twarogowy półtłusty, śliwka, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, groszek konserwowy, ziemniak, jabłko|

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: 862,16kcal, białko(38,52g), tłuszcze(21,86g), tłuszcze nasycone(11,07g), węglowodany(131,16g), w tym cukry(30,19g), błonnik(9,95g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|

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

Skład: |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście|

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami I - 530g, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 934,73kcal, białko(33g), tłuszcze(38,8g), tłuszcze nasycone(4,3g), węglowodany(122,08g), w tym cukry(25,5g), błonnik(18,37g), sól(1,36g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, ser topiony, papryka, pomidor - 635g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny, herbata czarna, napar bez cukru, kajzerki, kielbasa żywiecka, masło ekstra, papryka czerwona, pomidor, ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 747,02kcal, białko(30,12g), tłuszcze(29,63g), tłuszcze nasycone(13,5g), węglowodany(93,4g), w tym cukry(7,91g), błonnik(6,5g), sól(3,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2664,11kcal, białko(103,49g), tłuszcze(90,99g), tłuszcze nasycone(28,94g), węglowodany(373,82g), w tym cukry(73g), błonnik(36,34g), sól(7,07g)

DATA: 2024-11-15 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, pomidor, sałata, jabłko, sał. warzywna - 875g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb razowy żytni, herbata, jogurt naturalny, masło, ser twarogowy półtłusty, papryka, pomidor, jabłko, marchew, pietruszka, seler, ziemniak, groszek konserwowy|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 590,16kcal, białko(24,21g), tłuszcze(14,89g), tłuszcze nasycone(8,06g), węglowodany(98,41g), w tym cukry(27,07g), błonnik(17,1g), sól(1,63g)

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 colesław z kapusty białej - 200g, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście|

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 681,01kcal, białko(27,7g), tłuszcze(25,67g), tłuszcze nasycone(2,4g), węglowodany(91,28g), w tym cukry(24,93g), błonnik(13,93g), sól(0,79g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, ser topiony, pomidor, sałata - 540g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, kielbasa żywiecka, masło ekstra, pomidor, sałata, ser topiony,

edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 680,22kcal, białko(25,72g), tłuszcze(28,79g), tłuszcze nasycone(13,18g), węglowodany(87,2g), w tym cukry(5,84g), błonnik(15,12g), sól(3,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: |chleb chrupki|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **ser fromage - 50g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek typu "Fromage", naturalny

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2407,79kcal, białko(89,48g), tłuszcze(106,93g), tłuszcze nasycone(48,74g), węglowodany(295,06g), w tym cukry(59,97g), błonnik(47,34g), sól(6,92g)

DATA: **2024-11-16 (Sobota)**

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, polędwica sopocka, pomidor - 500g, 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|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,84kcal, białko(32,73g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(73,47g), w tym cukry(15,95g), błonnik(4,69g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki - 150g**

Skład: |buraki wiórki|

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**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 850,65kcal, białko(48,58g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(27,78g), błonnik(13,48g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor - 510g, 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, Schab pieczony

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 532,24kcal, białko(26,81g), tłuszcze(22,68g), tłuszcze nasycone(9,59g), węglowodany(53,73g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: banan
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2146,18kcal, białko(109,51g), tłuszcze(61,08g), tłuszcze nasycone(23,06g), węglowodany(295,77g), w tym cukry(76,5g), błonnik(24,08g), sól(6,64g)

DATA: 2024-11-16 (Sobota)	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, ser żółty, polędwica, papryka, pomidor - 530g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żółty, polędwica	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 824,22kcal, białko(38,68g), tłuszcze(29,2g), tłuszcze nasycone(16,74g), węglowodany(105,62g), w tym cukry(14,84g), błonnik(6,62g), sól(4,44g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z łopatki - 200g, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g, Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	

Potrawa: Sałatka wielowarzywna - 150g Skład: Sałatka wielowarzywna ,
Potrawa: Zupa ryżowa I - 350g, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 949,01kcal, białko(40,99g), tłuszcze(31,68g), tłuszcze nasycone(5,83g), węglowodany(127,24g), w tym cukry(16,93g), błonnik(14,51g), sól(2,28g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, ogórek - 490g, 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 foremkowy, herbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, masło ekstra,), ogórek, pomidor, schab pieczony
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 522,32kcal, białko(26,41g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(9,61g), węglowodany(59,82g), w tym cukry(4,93g), błonnik(4,21g), sól(2,77g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: banan
Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2429,99kcal, białko(107,46g), tłuszcze(81,95g), tłuszcze nasycone(32,35g), węglowodany(325,26g), w tym cukry(63,32g), błonnik(27,69g), sól(9,49g)

DATA: 2024-11-16 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor, papryka, jabłko - 740g, 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, papryka, polędwica sopocka, pomidor|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 538,57kcal, białko(22,5g), tłuszcze(13,67g), tłuszcze nasycone(6,91g), węglowodany(88,9g), w tym cukry(22,98g), błonnik(15,16g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki - 150g**

Skład: |buraki wiórki|

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**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 850,65kcal, białko(48,58g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(27,78g), błonnik(13,48g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab, ogórek zielony, - 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, sherbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, masło ekstra, ogórek, schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 623,48kcal, białko(28,13g), tłuszcze(21,88g), tłuszcze nasycone(9,74g), węglowodany(84,8g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **jogurt - 150g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2193,95kcal, białko(106,24g), tłuszcze(54,73g), tłuszcze nasycone(20,12g), węglowodany(341,06g), w tym cukry(78,46g), błonnik(46,09g), sól(7,04g)

DATA: 2024-11-17 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3 pl), pomidor** - 470g, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, 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: 643,44kcal, białko(23,63g), tłuszcze(24,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(81,09g), w tym cukry(18,55g), błonnik(5,47g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Brokuł gotowany** - 200g, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, masło|

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały ,

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

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

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: 993,26kcal, białko(52,35g), tłuszcze(32,5g), tłuszcze nasycone(6,97g), węglowodany(128,19g), w tym cukry(15,69g), błonnik(10,95g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: G, PAR

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

Skład: |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Soczek** - 200g

Skład: |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:

2253,41kcal, białko(99,34g), tłuszcze(81,98g), tłuszcze nasycone(32,04g), węglowodany(284,27g), w tym cukry(61,74g), błonnik(20,37g), sól(6,22g)

DATA: 2024-11-17 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczycwo, masło, ser fromage,pomidor, papryka** - 520g, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy,Herbata czarna, napar bez cukru, Masło ekstra, Papryka czerwona, Pomidor, 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: 974,54kcal, białko(30,19g), tłuszcze(45,22g), tłuszcze nasycone(28,63g), węglowodany(116,72g), w tym cukry(19,99g), błonnik(8,82g), sól(3,53g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 150g**

Skład: Ogórek kwaszony ,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały ,

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

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

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: 944,16kcal, białko(50,27g), tłuszcze(28,16g), tłuszcze nasycone(4,25g), węglowodany(126,7g), w tym cukry(14,15g), błonnik(9,33g), sól(3,15g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka, rzepa - 515g, 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, kielbasa krakowska, sucha, masło ekstra, papryka czerwona, rzepa, ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 653,03kcal, białko(26,52g), tłuszcze(23,23g), tłuszcze nasycone(11,43g), węglowodany(88,81g), w tym cukry(7,45g), błonnik(7,22g), sól(3,5g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych |sok wielowocowy|

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:

2661,73kcal, białko(107,37g), tłuszcze(96,81g), tłuszcze nasycone(44,35g), węglowodany(354,03g), w tym cukry(62,79g), błonnik(25,77g), sól(10,19g)

DATA: **2024-11-17 (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 żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 657,49kcal, białko(17,34g), tłuszcze(20,29g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,41g), w tym cukry(25,41g), błonnik(18,24g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g

Skład: Ogórek kwaszony ,

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały ,

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 936,99kcal, białko(50,24g), tłuszcze(28,06g), tłuszcze nasycone(4,22g), węglowodany(124,83g), w tym cukry(12,93g), błonnik(8,72g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, kielbasa krakowska, sucha „, masło ekstra, pomidor, rzepa, ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 639,97kcal, białko(25,1g), tłuszcze(23,76g), tłuszcze nasycone(11,42g), węglowodany(89,56g), w tym cukry(7,14g), błonnik(16,06g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: |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

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:

2349,35kcal, białko(100,12g), tłuszcze(76,93g), tłuszcze nasycone(28,59g), węglowodany(336,45g), w tym cukry(53,88g), błonnik(45,42g), sól(10,88g)

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