

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-01-13 do 2025-01-19

DATA: 2025-01-13 (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, masło, serek 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 kalafiorowa z mianą D** - 390g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, mian, kalafior|,

**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: 2025-01-13 (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, nasiona suche (), 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: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą** - 380g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, 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

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pol. lososiowa, ser żółty, pomidor, ogórek - 593g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład:  chleb foremkowy, herbata czarna napar bezcukru, masło, ogórek, pomidor, polędwica, ser żółty ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne</b>	
Skład:  marmolada, wafle ryżowe ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>	
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: **2025-01-13 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b>	
Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, kminkowa, masło, papryka, pomidor, serek wiejski ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	

<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten</b>	
Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b>	
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony - 100g</b>	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 250g</b>	
Potrawa: <b>Zupa kalafiorowa z mianą D - 390g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>	
Skład:  wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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	

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>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</b>	
Skład:  chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	

<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>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</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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: **2025-01-14 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna**

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>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</b>	
Skład:  kajzerki, masło, schab pieczony, ser śmietankowy, sałata, kiwi, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

<p>Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g</p> <p>Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Kalafior</b> - 160g , <b>Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra</p>
<p>Potrawa: <b>Kasza jaglana</b> - 90g</p>
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g</p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D</b> - 500g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania: P, PAR</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, szynka konserwowa, pomidor</b> - 500 g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Posiłek: 6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>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)</p>

DATA: <b>2025-01-14 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
<p>Potrawa: <b>Kakao</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet.,pasztet sojowy, papryka</b> - 613g , <b>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</b></p> <p>Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy , Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pasztet sojowy, Serek śmietankowy plastrowany</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
<p>Potrawa: <b>Kalafior</b> - 160g , <b>Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra</p>	
<p>Potrawa: <b>Kasza jaglana</b> - 90g</p>	
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g</p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym</b> - 430g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,</p>	
<p>Potrawa: <b>nuggetsy z drobiu</b> - 210g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  bułka tarta, jaja, pierś z kurczaka, olej ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, pomidor</b> - 560g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b></p>	
<p>Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (),</p>	
<p>Potrawa: <b>Sos tatarski</b> - 130g , <b>Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  cebula, groszek konserwowy, majonez domowy z olejem rzepakowym, musztarda, ogórki konserwowe, pieczarki marynowane, natka pietruszki, szczypiorek</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
<p>Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b></p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>	
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>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)</p>	

DATA: 2025-01-14 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

## Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., humus, 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, hummus, ser śmietankowy, 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** - 90gPotrawa: **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 ptyśowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki|,

**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** - 580 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: |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: 2025-01-15 (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: **ryż z musem jabłkowym i jogurtem** - 445g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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: <b>2025-01-15 (Środa)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
---------------------------------	--------------------------

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka, sałata, ogórek</b> - 555g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb słonecznikowy, herbata, kajzerka, żywiecka, masło, ogórek, sałata, winerka ,
Potrawa: <b>Płatki owsiane na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>ryż z musem jabłkowym i jogurtem</b> - 445g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu ,
Potrawa: <b>Zupa żurek z kielbasą</b> - 595g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, śmietana 12% tłuszczu, marchew, pietruszka, seler korzeń, cebula, por, ziemniaki średnio, kielbasa z kurczaka, żurek ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg, papryka, rzepa, jabłko</b> - 780g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, jabłko, kminkowa, masło, papryka, rzepa, twaróg ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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: <b>2025-01-15 (Środa)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
---------------------------------	-------------------------------------------------

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 1 szt, żywiecka,pomidor,sałata, jabłko</b> - 820g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, żywiecka, masło, pomidor, sałata, winerka ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>jogurt</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  Jogurt naturalny 2% tłuszczu ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>mus truskawkowy</b> - 100g Skład:  truskawki  ,
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g
Potrawa: <b>Zupa ziemniaczana D</b> - 500g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg, pomidor, sałata</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, sałata, twaróg
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Ser żółty</b> - 50g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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)

<b>DATA: 2025-01-16 (Czwartek)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
------------------------------------	-----------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Manna na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab pieczony, pasta rybna, 1/2 banana, sałata</b> - 560g , <b>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</b> Skład:  Banan (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (), Masło ekstra, pasta rybna, Sałata (), Schab pieczony
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: <b>Pulpety z łopatki z sosem jasnym</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa
Potrawa: <b>Salatka z buraków</b> - 205g Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
Potrawa: <b>Zupa koperkowa z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koper, kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, dębicka pomidor</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kajzerki, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Pomidor (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy</b> - 100g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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)

<b>DATA: 2025-01-16 (Czwartek)</b>	<b>DIETA: Podstawowa</b>
------------------------------------	--------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Manna na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab pieczony, pasta rybna, pomidor, sałata, banan</b> - 690g , <b>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</b> Skład:  banan, chleb słonecznikowy, herbata, kajzerka, masło, pasta rybna, pomidor, sałata, schab pieczony
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Kotlet mielony</b> - 165g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka ,
Potrawa: <b>Salatka z buraków</b> - 205g Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
Potrawa: <b>Zupa koperkowa z makaronem I</b> - 340g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, koper, kości wywar, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło,ser topiony 2 plastry, debicka, pomidor ,papryka</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy</b> - 100g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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: 2025-01-16 (Czwartek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab pieczony, pasta rybna,pomidor, jabłko, sałata</b> - 910g , <b>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</b> Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, pasta rybna, Pomidor (), Sałata (), Schab pieczony
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 100g
Potrawa: <b>Pulpety z łopatki z sosem jasnym</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa  ,
Potrawa: <b>Salatka z buraków</b> - 205g Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
Potrawa: <b>Zupa koperkowa z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koper, kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, dębicka,pomidor</b> - 690g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Pomidor (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Wafle ryżowe</b> - 20g , <b>Soja i produkty pochodne</b> Skład: Wafle ryżowe (, <b>Soja i produkty pochodne</b> )  wafle ryżowe ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Serek wiejski</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>

**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: 2025-01-17 (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: |m akaron, 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 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: 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: 2025-01-17 (Piątek) DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, 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: |Bułka 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: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Marchewka gotowana z groszkiem</b> - 250g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  groszek zielony, marchew, masło , mąka ,
Potrawa: <b>Ryba z pieca</b> - 210g , <b>Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
Potrawa: <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> - 500g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki ,

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
----------------------------

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, twaróg, pomidor, sałata</b> - 580g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, żywiecka, masło, pomidor, sałata, twaróg ,
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
-------------------------------

Potrawa: <b>Flipsy z marmoladą</b> - 40g , <b>Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>DATA: 2025-01-17 (Piątek)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
----------------------------------	-------------------------------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
------------------------------

Potrawa: <b>Pieczywo,masło,pasta twarogowa z czubrycą,ser topiony, ogórek , jabłko</b> - 835g , <b>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</b> Skład:  chleb żytni razowy, czubryca, jabłko, jogurt naturalny, masło, ogórek, ser topiony, twaróg półtłusty, herbata czarna napar bez cukru ,
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
--------------------------

Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Potrawa: <b>Ryba z pieca</b> - 210g , <b>Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  mintaj, olej rzepakowy ,
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Potrawa: <b>Surówka z marchewki i pory z olejem</b> - 200g Skład:  por, marchew, olej rzepakowy ,
------------------------------------------------------------------------------------------------------

Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
----------------------------------

Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami D</b> - 480g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł  ,
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
----------------------------

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, ser twaróg, pomidor, sałata, ogórek kiszony</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, sałata, twaróg, ogórek kiszony ,
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
-------------------------------

Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
-----------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
----------------------------------

Potrawa: <b>Ser żółty</b> - 50g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>
--------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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: 2025-01-18 (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 wiórki|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, 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 grysikowa D - 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: **Pieczywo, 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, kielbasa 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: 2025-01-18 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

## Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, 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: |jabłko, 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 kiszanej kapusty - 205g**

Skład: |() jabłko, 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: <b>Pieczywo, 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</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, hummus, jaja kurze całe, masło extra, ogórki konserwowe, sałata,  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Banan - 220g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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)

<b>DATA: 2025-01-18 (Sobota)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, polędwica sopočka, rzepa, sałata, twaróg ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ryż - 90g</b>
Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,
Potrawa: <b>Surówka z kiszonej kapusty - 205g</b> Skład:  jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,
Potrawa: <b>Zupa grysikowa D - 350g , Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>

Potrawa: <b>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</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata czarna napar bez cukru, jabłko, jaja całe kurze, kielbasa debicka, masło extra, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>

Potrawa: <b>Jabłko - 250g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>

Potrawa: <b>Polędwica sopočka - 50g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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)

<b>DATA: 2025-01-19 (Niedziela)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: <b>fasolka szparagowa</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [fasolka szparagowa, masło],
Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D</b> - 170g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład: [mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ],
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ],
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> 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: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor</b> - 500g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: [bułka wrocławska, 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: <b>Soczek</b> - 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: 2025-01-19 (Niedziela) DIETA: Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser fromage, papryka konserwowa, jabłko</b> - 740g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: [chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jabłko, masło extra, papryka czerwona konserwowa, serek typu" Fromage"naturalny],
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> 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: <b>fasolka szparagowa</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [fasolka szparagowa, masło],
Potrawa: <b>Indyk pieczony z sosem I</b> - 180g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład: [mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ],
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ],
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem I</b> - 335g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> 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: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, papryka, ogórek kiszony</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> 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: <b>Soczek</b> - 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: 2025-01-19 (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 wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, 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 dwujęczny, 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)