

## JADŁOSPIS

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM.  
NMP W CZĘSTOCHOWIE  
UL. BIALSKA 104LOK. 118 42-200  
CZĘSTOCHOWA

PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 2024-10-14 DO 2024-10-20

DATA: 2024-10-14 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

## POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, BANAN 1/2 SZT. - 512G, 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, CZUBRYCA, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

POTRAWA: **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 790,91KCAL, BIAŁKO(35,06G), TŁUSZCZE(28,58G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,44G), WĘGLOWODANY(100,72G), W TYM CUKRY(26,25G), BŁONNIK(4,46G), SÓL(2,27G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BROKUŁ GOTOWANY - 200G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G**

SKŁAD: |MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

POTRAWA: **ZUPA SZPINAKOWA Z MAKARONEM D - 380G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |SZPIANAK, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 762,85KCAL, BIAŁKO(51,23G), TŁUSZCZE(19,32G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,78G), WĘGLOWODANY(102,45G), W TYM CUKRY(20,96G), BŁONNIK(14,02G), SÓL(0,59G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR - 470G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POLEDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 478,24KCAL, BIAŁKO(23,11G), TŁUSZCZE(14,92G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,55G), WĘGLOWODANY(64,59G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(3,64G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G, SOJA I PRODUKTY POCHODNE**

## 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:

2145,2KCAL, BIAŁKO(109,58G), TŁUSZCZE(62,97G), TŁUSZCZE NASYCONE(25,77G), WĘGLOWODANY(293,56G), W TYM CUKRY(60,8G), BŁONNIK(23,23G), SÓL(6,58G)

DATA: 2024-10-14 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: PODSTAWOWA

## POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, PAPRYKA, OGÓREK KONS. JABŁKO - 802G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE, ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, CZUBRYCA, HERBATA, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, KAJZERKA, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA, SER TWAROGOWY|,

POTRAWA: **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 919,54KCAL, BIAŁKO(37,5G), TŁUSZCZE(29,26G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,35G), WĘGLOWODANY(134,01G), W TYM CUKRY(35,8G), BŁONNIK(15,33G), SÓL(3,32G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BIGOS - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |BOCZEK WEDZONY, CEBULA, KAPSUTA BIAŁA, KAPUSTA KWASZONA, KIEŁBASA ŚLĄSKA, KONCENTRAT POMIDOROWY, OLEJ RZEPAKOWY, PIECZARKI, ŁOPATKA|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**  
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 100G**

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

POTRAWA: **ZUPA SZPINAKOWA Z MAKARONEM - 400G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |SZPINAK, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJAECZNY, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 881,82KCAL, BIAŁKO(46,29G), TŁUSZCZE(28,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,95G), WĘGLOWODANY(119,84G), W TYM CUKRY(28,05G), BŁONNIK(20,3G), SÓL(4,77G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, PAPRYKA - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 565,74KCAL, BIAŁKO(26,45G), TŁUSZCZE(13,16G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,99G), WĘGLOWODANY(89,66G), W TYM CUKRY(8,31G), BŁONNIK(6,9G), SÓL(3,11G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE**

**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:**

2480,3KCAL, BIAŁKO(110,42G), TŁUSZCZE(70,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,29G), WĘGLOWODANY(369,31G), W TYM CUKRY(81,8G), BŁONNIK(44,23G), SÓL(11,28G)

DATA: **2024-10-14 (PONIEDZIAŁEK)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, OGÓREK, JABŁKO - 772G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, CZUBRYCA, HERBATA, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK, SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 622,02KCAL, BIAŁKO(24,8G), TŁUSZCZE(22,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,33G), WĘGLOWODANY(87,78G), W TYM CUKRY(22,46G), BŁONNIK(14,09G), SÓL(2,27G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **BROKUŁ GOTOWANY** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA** - 160G

SKŁAD: |MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

POTRAWA: **ZUPA SZPINAKOWA Z MAKARONEM D** - 380G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |SZPIANAK, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 762,85KCAL, BIAŁKO(51,23G), TŁUSZCZCE(19,32G), TŁUSZCZCE NASYCONE(4,78G), WĘGLOWODANY(102,45G), W TYM CUKRY(20,96G), BŁONNIK(14,02G), SÓL(0,59G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR** - 530G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POLEDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 544,64KCAL, BIAŁKO(23,99G), TŁUSZCZCE(14,04G), TŁUSZCZCE NASYCONE(7,18G), WĘGLOWODANY(87,91G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(4,3G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **WAFLE RYŻOWE** - 20G , **SOJA I PRODUKTY POCHODNE**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65,6KCAL, BIAŁKO(0,1G), TŁUSZCZCE(0,04G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(14,4G), W TYM CUKRY(0,24G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY**

POTRAWA: **SER ŚMIETNAKOWY PLASTROWANY** - 50G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 89KCAL, BIAŁKO(4,5G), TŁUSZCZCE(7G), TŁUSZCZCE NASYCONE(4,55G), WĘGLOWODANY(2G), W TYM CUKRY(2G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,7G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2084,11KCAL, BIAŁKO(104,61G), TŁUSZCZCE(62,57G), TŁUSZCZCE NASYCONE(26,83G), WĘGLOWODANY(294,54G), W TYM CUKRY(50,97G), BŁONNIK(44,4G), SÓL(7,95G)

DATA: **20: 4-10-15 (WTOREK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA** - 250G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POLEDWICA, BANAN 1/2 SZT.** - 500G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, BUŁKA Z DYNIA, HERBATA, MASŁO, POLEDWICA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,05KCAL, BIAŁKO(28,55G), TŁUSZCZCE(28,52G), TŁUSZCZCE NASYCONE(12,59G), WĘGLOWODANY(70,61G), W TYM CUKRY(23,72G), BŁONNIK(4,58G), SÓL(3G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **MAKARON KOKARDKI** - 90G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **MIĘSO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ** - 280G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

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: 742,97KCAL, BIAŁKO(47,49G), TŁUSZCZCE(5,46G), TŁUSZCZCE NASYCONE(1,58G), WĘGLOWODANY(132,13G), W TYM CUKRY(23,98G), BŁONNIK(12,9G), SÓL(0,73G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO, POMIDOR** - 520 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: |HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU |, JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POMIDOR |, SZYNKA PARZONA

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 513,34KCAL, BIAŁKO(25,37G), TŁUSZCZCE(18,24G), TŁUSZCZCE NASYCONE(8,51G), WĘGLOWODANY(63,71G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,73G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **CHLEB CHRUPKI** - 20G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZCE(0,48G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

1985,76KCAL, BIAŁKO(103,27G), TŁUSZCZE(52,7G), TŁUSZCZE NASYCONY(22,75G), WĘGLOWODANY(282,23G), W TYM CUKRY(51,69G), BŁONNIK(21,72G), SÓL(6,6G)

DATA: 2024-10-15 (WTOREK)

DIETA: PODSTAWOWA

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: KAWA, NAPAR BEZCUKRU () |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZCUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |, MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU (, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE) |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2PL), POŁĘDWICA, POMIDOR, SAŁATA BIAŁA RZĘPA - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SĘZAMU I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA Z PIERSI KURCZAKA , POMIDOR (), RZĘPA (), SAŁATA (), SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 703,93KCAL, BIAŁKO(32,2G), TŁUSZCZE(22,7G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,06G), WĘGLOWODANY(95,3G), W TYM CUKRY(16,11G), BŁONNIK(8,05G), SÓL(3,5G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: KAPUŚNIAK Z MŁODEJ KAPSUTY - 585G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BOCZEK WĘDZONY BEZ KOŚCI, CEBULA, KAPUSTA BIAŁA, WYWAR, KOŚCI, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER, POR, ZIEMNIAKI, SMETANA 12% TŁUSZCZU, MAKA|,

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: MAKARON RAZOWY - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE

POTRAWA: MIĘSO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 240G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: OGÓREK KONSERWOWY - 100G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 797,86KCAL, BIAŁKO(41,53G), TŁUSZCZE(7,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,93G), WĘGLOWODANY(146,97G), W TYM CUKRY(30,95G), BŁONNIK(14,01G), SÓL(2,36G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SOS Tatarski, JAJKO POMIDOR, OGÓREK - 722G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, KAJZERKA, MASŁO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, JAJKO, OGÓREK, POMIDOR, CEBULA, MAJONEZ, KOPER, MUSZTRDA, OGÓREK KONSERWOWY, PIECZARKI |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 633,19KCAL, BIAŁKO(21,3G), TŁUSZCZE(20,38G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,91G), WĘGLOWODANY(95,18G), W TYM CUKRY(8,86G), BŁONNIK(6,77G), SÓL(3,17G)

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 NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2207,38KCAL, BIAŁKO(96,89G), TŁUSZCZE(51,4G), TŁUSZCZE NASYCONY(21,96G), WĘGLOWODANY(353,22G), W TYM CUKRY(55,96G), BŁONNIK(30,02G), SÓL(9,17G)

DATA: 2024-10-15 (WTOREK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POŁĘDWICA, PAPRYKA, JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, PAPRYKA, POŁĘDWICA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 574,58KCAL, BIAŁKO(21,1G), TŁUSZCZE(17,51G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,74G), WĘGLOWODANY(90,8G), W TYM CUKRY(25,19G), BŁONNIK(15,43G), SÓL(2,68G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**  
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **MAKARON RAZOWY - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **MIĘSO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 280G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**  
SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: **OGÓREK KONSERWOWY - 100G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: OGÓRKI, KONSERWOWE (, **GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**) |OGÓREK KONSERWOWY|,

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: 754,67KCAL, BIAŁKO(43,17G), TŁUSZCZE(4,17G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,1G), WĘGLOWODANY(141,97G), W TYM CUKRY(30,31G), BŁONNIK(12,48G), SÓL(2,16G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO POMIDOR - 580G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (, SZYNKA PARZONA

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 579,74KCAL, BIAŁKO(26,25G), TŁUSZCZE(17,36G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(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**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2131,89KCAL, BIAŁKO(98,98G), TŁUSZCZE(53,02G), TŁUSZCZE NASYCONY(27,1G), WĘGLOWODANY(336,17G), W TYM CUKRY(61,35G), BŁONNIK(43,7G), SÓL(9,41G)

DATA: **2024-10-16 (ŚRODA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. SNIADANIE**

POTRAWA: **KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAS ZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 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, WINERKA|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 792,91KCAL, BIAŁKO(29,67G), TŁUSZCZE(37,13G), TŁUSZCZE NASYCONY(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% (, MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (, SKROBIA ZIEMNIACZANA (, WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (, WODA WODOCIĄGOWA (,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, KOŚCI WYWAR, MAKARON, MARCHEW, MLEKO, PIETRUSZKA, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 854,72KCAL, BIAŁKO(51,61G), TŁUSZCZE(33,29G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,57G), WĘGLOWODANY(93,82G), W TYM CUKRY(21,59G), BŁONNIK(14,17G), SÓL(0,64G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SEREK WIEJSKI|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 543,04KCAL, BIAŁKO(28,33G), TŁUSZCZE(18,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,24G), WĘGLOWODANY(67,56G), W TYM CUKRY(8,9G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,67G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2267,47KCAL, BIAŁKO(109,98G), TŁUSZCZE(89,69G), TŁUSZCZE NASYCONE(35,38G), WĘGLOWODANY(264,8G), W TYM CUKRY(53,54G), BŁONNIK(21,75G), SÓL(8,11G)

DATA: 2024-10-16 (ŚRODA)

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAS ZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1 SZT, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, POMIDOR, MANDARYNKA - 535G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, MANDARYNKI (), MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SAŁATA (), WINERKA (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 807,55KCAL, BIAŁKO(27,98G), TŁUSZCZE(28,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,1G), WĘGLOWODANY(109,46G), W TYM CUKRY(18,16G), BŁONNIK(5,07G), SÓL(3,07G)

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% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, KOŚCI WYWAR, MAKARON, MARCHEW, MLEKO, PIETRUSZKA, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 854,72KCAL, BIAŁKO(51,61G), TŁUSZCZE(33,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,57G), WĘGLOWODANY(93,82G), W TYM CUKRY(21,59G), BŁONNIK(14,17G), SÓL(0,64G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SAŁATKA Z SURIMI, PAPRYKA, OGÓREK - 700G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, KUKURYDZA, MAJONEZ, MASŁO, OGÓREK, PAPRYKA, RYŻ BIAŁY, RZEPA, SURIMI|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 651,44KCAL, BIAŁKO(22,23G), TŁUSZCZE(19,31G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,71G), WĘGLOWODANY(101,79G), W TYM CUKRY(8,97G), BŁONNIK(8,52G), SÓL(2,11G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2390,5KCAL, BIAŁKO(102,2G), TŁUSZCZE(82,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,58G), WĘGLOWODANY(321,66G), W TYM CUKRY(49,24G), BŁONNIK(27,76G), SÓL(5,91G)

DATA: 2024-10-16 (ŚRODA)

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2 SZT, POMIDOR, SAŁATA, JABŁKO - 820G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SAŁATA (), WINERKA (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 688,29KCAL, BIAŁKO(20,74G), TŁUSZCZE(30,18G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,89G), WĘGLOWODANY(90,42G), W TYM CUKRY(23,2G), BŁONNIK(15,41G), SÓL(3,44G)

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% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 250G

POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM D** - 350G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, KOŚCI WYWAR, MAKARON, MARCHEW, MLEKO, PIETRUSZKA, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 854,72KCAL, BIAŁKO(51,61G), TŁUSZCZE(33,29G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,57G), WĘGLOWODANY(93,82G), W TYM CUKRY(21,59G), BŁONNIK(14,17G), SÓL(0,64G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR, OGÓREK** - 720G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (), SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 619,52KCAL, BIAŁKO(29,71G), TŁUSZCZE(17,68G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,89G), WĘGLOWODANY(92,97G), W TYM CUKRY(11,34G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(3,35G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **PODPŁOMYKI** - 20G

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(0,62G), WĘGLOWODANY(0,67G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,07G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2287,33KCAL, BIAŁKO(110,36G), TŁUSZCZE(83,47G), TŁUSZCZE NASYCONY(32,16G), WĘGLOWODANY(294,48G), W TYM CUKRY(56,65G), BŁONNIK(44,53G), SÓL(8,6G)

DATA: **2024-10-17 (CZWARTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB, POMIDOR, 1/2 BANANA** - 525G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY|,

POTRAWA: **PŁATKI OWSIANE NA MLEKU** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 683,11KCAL, BIAŁKO(29,47G), TŁUSZCZE(21,19G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,79G), WĘGLOWODANY(95,46G), W TYM CUKRY(21,19G), BŁONNIK(5,07G), SÓL(2,9G)

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: **SALAATKA Z BURAKÓW** - 205G

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 250G

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: 1072,58KCAL, BIAŁKO(64,62G), TŁUSZCZE(48,19G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,49G), WĘGLOWODANY(100,79G), W TYM CUKRY(32,35G), BŁONNIK(12,51G), SÓL(1,11G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KMINKOWA, POMIDOR - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KAJZERKA, KIEŁBASA KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 610,74KCAL, BIAŁKO(25,97G), TŁUSZCZE(19,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,4G), WĘGLOWODANY(86,31G), W TYM CUKRY(4,45G), BŁONNIK(4,8G), SÓL(3,18G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **MUS OWOCOWY - 100G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2436,42KCAL, BIAŁKO(120,56G), TŁUSZCZE(88,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,68G), WĘGLOWODANY(298,76G), W TYM CUKRY(73,09G), BŁONNIK(23,68G), SÓL(7,19G)

DATA: **2024-10-17 (CZWARTEK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY,SCHAB, POMIDOR, SAŁATA - 545G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, SCHAB PIECZONY, SER TOPIONY|,

POTRAWA: **PLATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI OWSIANE|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 807,79KCAL, BIAŁKO(34,58G), TŁUSZCZE(27,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,44G), WĘGLOWODANY(104,67G), W TYM CUKRY(14,76G), BŁONNIK(5,39G), SÓL(3,84G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**

SKŁAD: |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I - 350G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, S ELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1083,55KCAL, BIAŁKO(64,11G), TŁUSZCZE(49,69G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,36G), WĘGLOWODANY(101G), W TYM CUKRY(31,9G), BŁONNIK(13,13G), SÓL(1,09G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA Z CIECIERZYCY I JAJKA, POMIDOR - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, CIECIERZYCA KONSERWOWA (), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, KAJZERKI,MAJONEZ DOMOWY ZOLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POMIDOR |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 730,99KCAL, BIAŁKO(25,26G), TŁUSZCZE(25,96G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,65G), WĘGLOWODANY(99,02G), W TYM CUKRY(5,91G), BŁONNIK(11,77G), SÓL(2,86G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **MUS OWOCOWY - 100G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2692,33KCAL, BIAŁKO(124,45G), TŁUSZCZE(103,69G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,44G), WĘGLOWODANY(320,89G), W TYM CUKRY(67,66G), BŁONNIK(31,58G), SÓL(7,79G)

DATA: **2024-10-17 (CZWARTEK)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY POMIDOR, JABŁKO - 765G , 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, POMIDOR, SCHAB PIECZONY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,29KCAL, BIAŁKO(21,54G), TŁUSZCZE(15,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,82G), WĘGLOWODANY(108,31G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,35G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**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: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**  
SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

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: 1134,2KCAL, BIAŁKO(66,1G), TŁUSZCZE(48,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,5G), WĘGLOWODANY(115,06G), W TYM CUKRY(33,05G), BŁONNIK(13,68G), SÓL(1,12G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

#### POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KMINKOWA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO, POMIDOR, KIEŁBASA KMINKOWA|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**  
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 580,14KCAL, BIAŁKO(23,95G), TŁUSZCZE(18,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,15G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,02G)  
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: **SEREK WIEJSKI - 150G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**  
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150KCAL, BIAŁKO(18G), TŁUSZCZE(6,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,87G), WĘGLOWODANY(4,95G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,43G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**  
2563,02KCAL, BIAŁKO(131,45G), TŁUSZCZE(89,53G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,4G), WĘGLOWODANY(330,03G), W TYM CUKRY(66,36G), BŁONNIK(47,71G), SÓL(9,05G)

DATA: **2024-10-18 (PIĄTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

#### POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, TWARÓŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIĄ, BANAN 1/2 SZT, DŻEM - 565G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, BRZOSKWINIA, DŻEM, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, MASŁO, MIÓD, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

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: 792,77KCAL, BIAŁKO(32,87G), TŁUSZCZE(20,15G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,98G), WĘGLOWODANY(122,15G), W TYM CUKRY(40,31G), BŁONNIK(4,12G), SÓL(1,55G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

#### POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO BEZ MIĘSNE - 350G**

SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**  
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 886,53KCAL, BIAŁKO(32,16G), TŁUSZCZE(23,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,37G), WĘGLOWODANY(143,77G), W TYM CUKRY(39,49G), BŁONNIK(15,46G), SÓL(1,15G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D

#### POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIEŁBASA 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 POSIĘKU:**

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:**

2362,17KCAL, BIAŁKO(89,22G), TŁUSZCZE(69,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(24,54G), WĘGLOWODANY(355,71G), W TYM CUKRY(93,15G), BŁONNIK(24,14G), SÓL(5,09G)

DATA: 2024-10-18 (PIĄTEK)

DIETA: PODSTAWOWA

**POSIĘK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, ŚLIWKA, DŻEM - 655G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BRZOSKWINIA, BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, DŻEM, HERBATA, JOGURT NATURALNY, MASŁO, MIÓD, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, ŚLIWKA|,

POTRAWA: ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

**PODSUMOWANIE POSIĘKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 900,64KCAL, BIAŁKO(37,32G), TŁUSZCZE(21,76G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,05G), WĘGLOWODANY(141,26G), W TYM CUKRY(40,56G), BŁONNIK(8,19G), SÓL(2,34G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIĘK: 3. OBIAD**

POTRAWA: BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEN, POR, SELER KORZENIOWY, SMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: LECZO BEZ MIĘSNE - 350G

SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

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: RYŻ - 90G

**PODSUMOWANIE POSIĘKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1106,08KCAL, BIAŁKO(35,68G), TŁUSZCZE(36,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,24G), WĘGLOWODANY(167,31G), W TYM CUKRY(39,1G), BŁONNIK(17,9G), SÓL(1,52G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D

**POSIĘK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA 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, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI

**PODSUMOWANIE POSIĘKU:**

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:

**POSIĘK: 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 POSIĘKU:**

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:**

2873,94KCAL, BIAŁKO(104,98G), TŁUSZCZE(88,56G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,87G), WĘGLOWODANY(429,15G), W TYM CUKRY(96,97G), BŁONNIK(34,11G), SÓL(7,13G)

DATA: 2024-10-18 (PIĄTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

**POSIĘK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK, POMIDOR, SAŁATA,JABŁKO - 800G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SAŁATA (), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY

**PODSUMOWANIE POSIĘKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 556,09KCAL, BIAŁKO(22,75G), TŁUSZCZE(14,57G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,93G), WĘGLOWODANY(91,21G), W TYM CUKRY(24,99G), BŁONNIK(15,41G), SÓL(1,53G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIĘK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I** - 505G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, SMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G  
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO BEZ MIĘSNE** - 350G  
SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA** - 210G , **RYBY I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **RYŻ** - 90G

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 896,5KCAL, BIAŁKO(31,42G), TŁUSZCZE(25,06G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,23G), WĘGLOWODANY(143,98G), W TYM CUKRY(39,04G), BŁONNIK(16,07G), SÓL(1,11G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, POMIDOR** - 530G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 629,07KCAL, BIAŁKO(23,21G), TŁUSZCZE(24,67G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,75G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,05G)  
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 NASYCONY(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**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2304,56KCAL, BIAŁKO(85,84G), TŁUSZCZE(78,27G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,03G), WĘGLOWODANY(337,49G), W TYM CUKRY(69,88G), BŁONNIK(47,27G), SÓL(6,88G)

DATA: **2024-10-19 (SOBOTA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **KAKAO** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA 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, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 628,84KCAL, BIAŁKO(32,73G), TŁUSZCZE(22,52G), TŁUSZCZE NASYCONY(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

POTRAWA: **INDYK GOTOWANY Z SOSEM D** - 170G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA** - 90G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWAD** - 350G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 852,75KCAL, BIAŁKO(49,33G), TŁUSZCZE(15,64G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,62G), WĘGLOWODANY(135,33G), W TYM CUKRY(27,75G), BŁONNIK(13,51G), SÓL(1,26G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DĘBICKA POMIDOR** - 530G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIEŁBASA DĘBICKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 522,07KCAL, BIAŁKO(24,66G), TŁUSZCZE(22,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,48G), WĘGLOWODANY(53,53G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,16G)  
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:**

2138,11KCAL, BIAŁKO(108,1G), TŁUSZCZE(61,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,96G), WĘGLOWODANY(294,91G), W TYM CUKRY(76,47G), BŁONNIK(24,11G), SÓL(6,05G)

DATA: 2024-10-19 (SOBOTA)

DIETA: PODSTAWOWA

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

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, POLEDWICA, 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, POLEDWICA |,

**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%, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA |,

POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: SAŁATKA WIELOWARZYWNA - 150G

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: 951,11KCAL, BIAŁKO(41,74G), TŁUSZCZE(31,86G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,84G), WĘGLOWODANY(126,58G), W TYM CUKRY(16,9G), BŁONNIK(14,54G), SÓL(2,28G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DEBICKA, POMIDOR , OGÓREK - 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 FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIEŁBASA DĘBICKA, MASŁO EKS TRA, OGÓREK (), POMIDOR (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 451,25KCAL, BIAŁKO(18,82G), TŁUSZCZE(16,59G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,2G), WĘGLOWODANY(59,36G), W TYM CUKRY(4,93G), BŁONNIK(4,21G), SÓL(2,03G)

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:**

2361,02KCAL, BIAŁKO(100,62G), TŁUSZCZE(78,07G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,94G), WĘGLOWODANY(324,14G), W TYM CUKRY(63,29G), BŁONNIK(27,72G), SÓL(8,75G)

DATA: 2024-10-19 (SOBOTA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA 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, POLEDWICA 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

POTRAWA: INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWAD - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 852,75KCAL, BIAŁKO(49,33G), TŁUSZCZCE(15,64G), TŁUSZCZCE NASYCONE(1,62G), WĘGLOWODANY(135,33G), W TYM CUKRY(27,75G), BŁONNIK(13,51G), SÓL(1,26G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DEBICKA,POMIDOR, OGÓREK - 690G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYÇA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIEŁBASA DEBICKA, MASŁO EKS TRA, OGÓREK (), POMIDOR (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 631,55KCAL, BIAŁKO(26,84G), TŁUSZCZCE(22,23G), TŁUSZCZCE NASYCONE(9,68G), WĘGLOWODANY(88,54G), W TYM CUKRY(6,39G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(2,61G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **JABŁKO - 250G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 91,25KCAL, BIAŁKO(0,73G), TŁUSZCZCE(0,73G), TŁUSZCZCE 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**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(6,3G), TŁUSZCZCE(3G), TŁUSZCZCE NASYCONE(1,79G), WĘGLOWODANY(9,3G), W TYM CUKRY(6,3G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,24G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2204,13KCAL, BIAŁKO(105,69G), TŁUSZCZCE(55,26G), TŁUSZCZCE NASYCONE(20,07G), WĘGLOWODANY(344,14G), W TYM CUKRY(81,12G), BŁONNIK(47,27G), SÓL(6,47G)

DATA: **2024-10-20 (NIEDZIELA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), 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), TŁUSZCZCE(24,96G), TŁUSZCZCE NASYCONE(13,82G), WĘGLOWODANY(81,09G), W TYM CUKRY(18,55G), BŁONNIK(5,47G), SÓL(2,87G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **BROKUŁ GOTOWANY - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **SCHAB GOTOWANY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA. WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZKOŚCI |,

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 996,56KCAL, BIAŁKO(55,47G), TŁUSZCZCE(34,3G), TŁUSZCZCE NASYCONE(7,37G), WĘGLOWODANY(122,28G), W TYM CUKRY(15,63G), BŁONNIK(11,64G), SÓL(0,55G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, POMIDOR - 465G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYÇA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, SER TOPIONY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 526,71KCAL, BIAŁKO(22,96G), TŁUSZCZCE(24,32G), TŁUSZCZCE NASYCONE(11,2G), WĘGLOWODANY(53,19G), W TYM CUKRY(6,3G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,79G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **SOCZEK - 200G**

SKŁAD: |SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH () |SOK WIELOOWOCOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZCE(0,2G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2256,71KCAL, BIAŁKO(102,46G), TŁUSZCZCE(83,78G), TŁUSZCZCE NASYCONE(32,43G), WĘGLOWODANY(278,36G), W TYM CUKRY(61,68G), BŁONNIK(21,06G), SÓL(6,21G)

DATA: 2024-10-20 (NIEDZIELA)	DIETA: PODSTAWOWA
POSIŁEK: 1. SNIADANIE	
POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, PAPRYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b>	
SKŁAD:  CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY ,	
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: 751,42KCAL, BIAŁKO(26,61G), TŁUSZCZE(23,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,99G), WĘGLOWODANY(112,43G), W TYM CUKRY(17,41G), BŁONNIK(7,4G), SÓL(3,56G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: <b>KASZA JAGLANA - 90G</b>	
POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b>	
SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,	
POTRAWA: <b>OGÓREK KWASZONY - 150G</b>	
POTRAWA: <b>SCHAB PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b>	
SKŁAD:  MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB BEZ KOŚCI, WODA ,	
POTRAWA: <b>ZUPA RYŻOWA I - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE</b>	
SKŁAD:  CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY  ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b>	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 947,46KCAL, BIAŁKO(53,39G), TŁUSZCZE(29,96G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,64G), WĘGLOWODANY(120,79G), W TYM CUKRY(14,09G), BŁONNIK(10,02G), SÓL(3,15G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, PAPRYKA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b>	
SKŁAD:  CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, PAPRYKA CZERWONA, SER TOPIONY ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b>	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 639,17KCAL, BIAŁKO(26,06G), TŁUSZCZE(23,11G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,39G), WĘGLOWODANY(85,36G), W TYM CUKRY(5,77G), BŁONNIK(5,75G), SÓL(3,48G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: <b>SOCZEK - 200G</b>	
SKŁAD: SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()  SOK WIELOOWOCOWY ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b>	
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:	
<b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b>	
2428,05KCAL, BIAŁKO(106,45G), TŁUSZCZE(76,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,07G), WĘGLOWODANY(340,38G), W TYM CUKRY(58,47G), BŁONNIK(23,57G), SÓL(10,19G)	

DATA: 2024-10-20 (NIEDZIELA)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. SNIADANIE	
POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b>	
SKŁAD:  CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, SER ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b>	
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: <b>KASZA JAGLANA - 90G</b>	
POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b>	
SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,	
POTRAWA: <b>OGÓREK KWASZONY - 150G</b>	
POTRAWA: <b>SCHAB GOTOWANY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b>	
SKŁAD:  MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZKOŚCI  ,	
POTRAWA: <b>ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE</b>	
SKŁAD:  KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY  ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b>	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 940,29KCAL, BIAŁKO(53,36G), TŁUSZCZE(29,86G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,62G), WĘGLOWODANY(118,92G), W TYM CUKRY(12,87G), BŁONNIK(9,41G), SÓL(3,17G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, POMIDOR - 525G , 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, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, SER TOPIONY ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b>	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,11KCAL, BIAŁKO(24,64G), TŁUSZCZE(23,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,38G), WĘGLOWODANY(86,11G), W TYM CUKRY(5,46G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,22G)	
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**

**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:**

2338,79KCAL, BIAŁKO(102,78G), TŁUSZCZE(78,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,94G), WĘGLOWODANY(327,09G), W TYM CUKRY(52,14G), BŁONNIK(44,64G), SÓL(10,85G)