

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-12-16 do 2024-12-22

DATA: 2024-12-16 (Poniedziałek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: [kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

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 wiejski, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,69kcal, białko(45,52g), tłuszcze(28,21g), tłuszcze nasycone(14,88g), węglowodany(104,03g), w tym cukry(29,34g), błonnik(3,72g), sól(3,61g)

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: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

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

Potrawa: Zupa solferino D - 450g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne

Skład: [koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1070,61kcal, białko(36,88g), tłuszcze(45,53g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(136,12g), w tym cukry(26,58g), błonnik(16,05g), sól(4,5g)

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 brzoskwinowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Polędwica luksusowa, Pomidor (), Sałata ()],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 515,04kcal, białko(23,74g), tłuszcze(15,02g), tłuszcze nasycone(7,57g), węglowodany(73,34g), w tym cukry(11,13g), błonnik(3,76g), 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:

2543,53kcal, białko(106,32g), tłuszcze(88,89g), tłuszcze nasycone(32,33g), węglowodany(339,3g), w tym cukry(76,68g), błonnik(25,22g), sól(11,84g)

DATA: 2024-12-16 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: [kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

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 czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 964,16kcal, białko(48,97g), tłuszcze(31,51g), tłuszcze nasycone(15,04g), węglowodany(123,31g), w tym cukry(35,2g), błonnik(8,11g), sól(4,76g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Gulasz z karczku po cygański z pieczarkami, ogórkiem, papryką - 450g , Zboża zawierające gluten

Skład: [Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500, Ogórek kwaszony (), Olej rzepakowy (), Papryka czerwona (), Pieczarka uprawna, świeża (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, karkówka (), Woda wodociągowa ()],

Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

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

Potrawa: Zupa solferino I - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: [koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1084,78kcal, białko(42,62g), tłuszcze(42,46g), tłuszcze nasycone(10,05g), węglowodany(142,52g), w tym cukry(26,72g), błonnik(19,78g), sól(1,74g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 572,66kcal, białko(26,3g), tłuszcze(16,47g), tłuszcze nasycone(9,32g), węglowodany(82,97g), w tym cukry(3,62g), błonnik(4,81g), sól(3,24g) 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: 2734,8kcal, białko(118,06g), tłuszcze(90,58g), tłuszcze nasycone(34,41g), węglowodany(374,6g), w tym cukry(75,17g), błonnik(34,39g), sól(9,82g)
DATA: 2024-12-16 (Poniedziałek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, papryka, pomidor, jabłko - 815g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Serek twarogowy, ziarnisty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 785,63kcal, białko(38,56g), tłuszcze(23,58g), tłuszcze nasycone(12,07g), węglowodany(113,79g), w tym cukry(28,57g), błonnik(18,52g), sól(4,07g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g Potrawa: Zupa solferino D - 450g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1082,61kcal, białko(37,88g), tłuszcze(45,63g), tłuszcze nasycone(9,91g), węglowodany(138,02g), w tym cukry(26,58g), błonnik(16,55g), sól(6,26g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Polędwica luksusowa, Pomidor (), Ser, gouda tłusty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 603,76kcal, białko(29,27g), tłuszcze(18,56g), tłuszcze nasycone(9,9g), węglowodany(87,01g), w tym cukry(4,53g), błonnik(14,2g), sól(4,75g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Humus - 125g , Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3002,6kcal, białko(118,18g), tłuszcze(125,31g), tłuszcze nasycone(35,13g), węglowodany(369,47g), w tym cukry(61,04g), błonnik(57,83g), sól(16,4g)
DATA: 2024-12-17 (Wtorek) DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), schab pieczony, sałata, kiwi - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, schab pieczony, ser śmietankowy, sałata, kiwi, herbata czarna napar bez cukru , Potrawa: Płatki kukurydziane z kakao - 225g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 742,75kcal, białko(29,6g), tłuszcze(25,85g), tłuszcze nasycone(14,34g), węglowodany(100,07g), w tym cukry(20,63g), błonnik(5,46g), sól(3,56g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniak ,
Potrawa: Potrawka z kurczaka "curry" D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy Skład: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ryż - 90g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1129,95kcal, białko(51,75g), tłuszcze(47,22g), tłuszcze nasycone(8,99g), węglowodany(131,88g), w tym cukry(23,24g), błonnik(14,5g), sól(0,8g) Techniki sporządzania: D
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, jajko, szynka konserwowa, pomidor - 500 g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 460,34kcal, białko(23,67g), tłuszcze(15,94g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(58,11g), w tym cukry(3,85g), błonnik(3,85g), sól(2,97g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2405,44kcal, białko(106,88g), tłuszcze(89,49g), tłuszcze nasycone(31,35g), węglowodany(305,84g), w tym cukry(47,76g), błonnik(25,01g), sól(7,47g)

DATA: 2024-12-17 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet., humus, papryka, pomidor - 640g , Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, hummus, ser śmietankowy, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki kukurydziane z kakao - 225g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1217,35kcal, białko(39,52g), tłuszcze(58,96g), tłuszcze nasycone(16,27g), węglowodany(132,46g), w tym cukry(22,83g), błonnik(15,57g), sól(4,53g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kalafiorowe curry - 360g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy Skład: ciecierzyca konserwowa, kalafior, orzechy ziemne, orzechy laskowe, czosnek, mleko kokosowe, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym - 430g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 996,83kcal, białko(31,51g), tłuszcze(31,47g), tłuszcze nasycone(6,98g), węglowodany(150,32g), w tym cukry(25,64g), błonnik(24,26g), sól(1,53g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, jajko, szynka konserwowa, pomidor - 500 g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 460,34kcal, białko(23,67g), tłuszcze(15,94g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(58,11g), w tym cukry(3,85g), błonnik(3,85g), sól(2,97g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2746,92kcal, białko(96,55g), tłuszcze(106,85g), tłuszcze nasycone(31,26g), węglowodany(356,67g), w tym cukry(52,36g), błonnik(44,88g), sól(9,17g)	

DATA: 2024-12-17 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., humus, pomidor, papryka, 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, papryka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 983,85kcal, białko(25,84g), tłuszcze(51,21g), tłuszcze nasycone(12,64g), węglowodany(110,52g), w tym cukry(29,27g), błonnik(23,32g), sól(3,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Potrąka z kurczaka "curry" D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1129,95kcal, białko(51,75g), tłuszcze(47,22g), tłuszcze nasycone(8,99g), węglowodany(131,88g), w tym cukry(23,24g), błonnik(14,5g), sól(0,8g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, szynka konserwowa, pomidor - 580g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata 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 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**

Skład: Ser twarogowy półtłusty (, 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:

2830,94kcal, białko(114,85g), tłuszcze(118,62g), tłuszcze nasycone(31,23g), węglowodany(347,06g), w tym cukry(59,46g), błonnik(53,61g), sól(7,53g)

DATA: 2024-12-18 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **babka piaskowa - 50g**

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 czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, 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: 991,53kcal, białko(36,42g), tłuszcze(46,01g), tłuszcze nasycone(16,14g), węglowodany(112,76g), w tym cukry(14,53g), błonnik(5,21g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem d - 270g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 794,76kcal, białko(51,93g), tłuszcze(23,62g), tłuszcze nasycone(6,96g), węglowodany(100,89g), w tym cukry(21,78g), błonnik(15,2g), sól(0,54g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa kminkowa, twaróg, sałata - 550g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 511,5kcal, białko(27,7g), tłuszcze(19,39g), tłuszcze nasycone(9,33g), węglowodany(55,95g), w tym cukry(8,13g), błonnik(4,08g), sól(2,29g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Podplomyki - 20g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2374,59kcal, białko(116,43g), tłuszcze(89,79g), tłuszcze nasycone(32,63g), węglowodany(286,2g), w tym cukry(44,96g), błonnik(24,48g), sól(6,15g)

DATA: **2024-12-18 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: babka piaskowa - 50g
Potrawa: Pieczyno, masło, winerka 1szt, żywiecka sałata, ogórek, śliwka, dżem , - 640g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb słonecznikowy, Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Ogórek (), Sałata (), Śliwki (), Winerka (),
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1161,22kcal, białko(39,58g), tłuszcze(48,87g), tłuszcze nasycone(16,41g), węglowodany(144,2g), w tym cukry(26,64g), błonnik(6,23g), sól(3,84g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem - 430g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 901,99kcal, białko(51,32g), tłuszcze(35,12g), tłuszcze nasycone(8,49g), węglowodany(102,77g), w tym cukry(21,34g), błonnik(15,82g), sól(0,51g) Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, pasta rybna, ser biały, papryka, rzepa, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kajzerki, Masło ekstra, pasta rybna, Pomidor (), Rzepa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 880,1kcal, białko(16,91g), tłuszcze(41,85g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(113,26g), w tym cukry(24,77g), błonnik(9,19g), sól(3,44g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Podplomyki - 20g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3020,1kcal, białko(108,19g), tłuszcze(126,62g), tłuszcze nasycone(33,92g), węglowodany(376,83g), w tym cukry(73,26g), błonnik(31,24g), sól(7,9g)

DATA: **2024-12-18 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczyno, masło, winerka 1 szt, żywiecka, pomidor, sałata, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Winerka (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 689,78kcal, białko(23,34g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(13,1g), węglowodany(89,52g), w tym cukry(22,97g), błonnik(15,41g), sól(3,21g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek zielony - 100g
Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem d - 270g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 804,84kcal, białko(52,43g), tłuszcze(23,69g), tłuszcze nasycone(6,98g), węglowodany(102,98g), w tym cukry(22,86g), błonnik(15,56g), sól(0,56g) Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg,pomidor, sałata - 630g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 651,14kcal, białko(33,63g), tłuszcze(21,27g), tłuszcze nasycone(10,56g), węglowodany(88,87g), w tym cukry(7,29g), błonnik(15,12g), sól(3,08g) Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: Podplomyki - 20g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: Ser żółty - 50g , Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2380,55kcal, białko(123,43g), tłuszcze(86,92g), tłuszcze nasycone(37,68g), węglowodany(298,02g), w tym cukry(53,69g), błonnik(46,08g), sól(8,08g)

DATA: **2024-12-19 (Czwartek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, schab, jogurt,dzem, 1/2 banana, sałata - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, dzem truskawkowy, schab pieczony, jogurt naturalny 2% tłuszczu, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 786,07kcal, białko(34,83g), tłuszcze(22,94g), tłuszcze nasycone(12,33g), węglowodany(110,95g), w tym cukry(32,42g), błonnik(3,73g), sól(3,13g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Podudzie drobiowe duszone - 310g Skład: podudzie drobiowe, olej rzepakowy ,
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jablko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa koperkowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1121,14kcal, białko(66,8g), tłuszcze(48,46g), tłuszcze nasycone(10,56g), węglowodany(110,56g), w tym cukry(29,11g), błonnik(13,52g), sól(1,11g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, dębicka pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 522,07kcal, białko(24,66g), tłuszcze(22,84g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,16g) 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: 2499,27kcal, białko(126,79g), tłuszcze(94,34g), tłuszcze nasycone(32,37g), węglowodany(291,23g), w tym cukry(82,77g), błonnik(22,09g), sól(6,4g)
DATA: 2024-12-19 (Czwartek) DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczycwo, masło, schab pieczony, jogurt, dżem,pomidor, sałata, banan - 660g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb mieszany słonecznikowy, kajzerka, masło, dżem truskawkowy, schab pieczony, jogurt naturalny 2% tłuszczu, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 882,11kcal, białko(35,19g), tłuszcze(24,63g), tłuszcze nasycone(11,96g), węglowodany(134,39g), w tym cukry(35,91g), błonnik(10,33g), sól(3,06g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Podudzie drobiowe duszone - 310g Skład: podudzie drobiowe, olej rzepakowy ,
Potrawa: Sałatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa pieczarkowa z makaronem - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pieczarka, pietruszka, por, seler, śmietana 12% ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1141,98kcal, białko(68,02g), tłuszcze(50,18g), tłuszcze nasycone(11,46g), węglowodany(111,48g), w tym cukry(28,62g), błonnik(14,94g), sól(1,05g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, ser topiony, kminkowa,papryka pomidor - 645g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerki, kminkowa, masło, papryka, pomidor, ser topiony ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 733,15kcal, białko(28,78g), tłuszcze(29,24g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(92,46g), w tym cukry(8,81g), błonnik(6,5g), sól(3,76g) 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: 2827,24kcal, białko(132,49g), tłuszcze(104,15g), tłuszcze nasycone(39,11g), węglowodany(354,52g), w tym cukry(88,43g), błonnik(33,07g), sól(7,87g)

DATA: 2024-12-19 (Czwartek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, schab pieczony, jogurt, pomidor, jabłko, sałata - 830g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, s chab pieczony, jogurt naturalny 2% tłuszczu, pomidor, sałata, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 722,29kcal, białko(28,36g), tłuszcze(18,56g), tłuszcze nasycone(9,62g), węglowodany(118,7g), w tym cukry(29,69g), błonnik(18,77g), sól(3,59g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g
Potrawa: Podudzie drobiowe duszone - 310g Skład: podudzie drobiowe, olej rzepakowy ,
Potrawa: Sałatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa koperkowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: |koper, kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1133,14kcal, białko(67,8g), tłuszcze(48,56g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(112,46g), w tym cukry(29,11g), błonnik(14,02g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,67kcal, białko(27,45g), tłuszcze(22,59g), tłuszcze nasycone(9,75g), węglowodany(92,06g), w tym cukry(9,22g), błonnik(16,29g), sól(2,6g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2719,7kcal, białko(141,71g), tłuszcze(96,2g), tłuszcze nasycone(33,83g), węglowodany(342,56g), w tym cukry(73,2g), błonnik(50,77g), sól(10,56g)

DATA: 2024-12-20 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twarog., morela - 635g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, jogurt naturalny 2% tłuszczu, morele, olej rzepakowy, ser topiony, twaróg półtłusty, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 816,93kcal, białko(34,23g), tłuszcze(30,05g), tłuszcze nasycone(14,05g), węglowodany(105,33g), w tym cukry(24,92g), błonnik(6,09g), sól(2g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|,

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: 681,88kcal, białko(28,34g), tłuszcze(19,83g), tłuszcze nasycone(6,1g), węglowodany(104,86g), w tym cukry(25,68g), błonnik(15,59g), sól(0,84g)

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 czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa Żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty

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:

2247,89kcal, białko(96,02g), tłuszcze(78,48g), tłuszcze nasycone(32,74g), węglowodany(302,05g), w tym cukry(65,62g), błonnik(26,35g), sól(5,29g)

DATA: 2024-12-20 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno,masło,pasta tw aróg z czubrycą,ser topiony,ogórek,rzodkiewka - 622g , 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, Czubyryca, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Rzodkiewka (), Ser topiony, edamski, 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: 863,15kcal, białko(40,9g), tłuszcze(27,54g), tłuszcze nasycone(14,38g), węglowodany(114,56g), w tym cukry(17,03g), błonnik(7,01g), sól(2,89g)	
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, konserwowy, bez zalewy, Marchew (), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550	
Skład: Mintaj, świeży (, Ryby i produkty pochodne) mintaj, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g	
Potrawa: Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, groch, kielbasa, śmietana, ziemniak ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 861,55kcal, białko(40,87g), tłuszcze(22,92g), tłuszcze nasycone(7,46g), węglowodany(134,81g), w tym cukry(26,91g), błonnik(24,56g), sól(1,21g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa żywiecka, twaróg,pomidor, salata - 580g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Salata (), Ser twarogowy półtłusty	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 707,87kcal, białko(33,29g), tłuszcze(27,81g), tłuszcze nasycone(12,39g), węglowodany(86,58g), w tym cukry(6,63g), błonnik(10,61g), sól(3g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Flipy 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:	
2552,78kcal, białko(116,91g), tłuszcze(78,97g), tłuszcze nasycone(34,3g), węglowodany(363,12g), w tym cukry(59,96g), błonnik(43,7g), sól(7,11g)	
DATA: 2024-12-20 (Piątek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno,masło,pasta twarogowa z czubrycą,ser topiony, ogórek , jabłko - 835g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne	
Skład: Chleb żytni razowy, Czubyryca, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Ser topiony, edamski, Ser twarogowy półtłusty	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 714,53kcal, białko(29,4g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(11,66g), węglowodany(110,16g), w tym cukry(24,71g), błonnik(17,45g), sól(2,43g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne	
Skład: mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa ,	
Potrawa: Surówka colesław z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście	
Potrawa: Ziemniaki - 250g	
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: 735,78kcal, białko(28,53g), tłuszcze(28,6g), tłuszcze nasycone(4,23g), węglowodany(97,85g), w tym cukry(25,46g), błonnik(14,56g), sól(0,81g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	

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

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy chudy

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2363,79kcal, białko(106,88g), tłuszcze(86,71g), tłuszcze nasycone(33,7g), węglowodany(312,61g), w tym cukry(57,49g), błonnik(48,33g), sól(7,61g)

DATA: **2024-12-21 (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 czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (,Polędwica sopocka, Pomidor (), Sałata ()), Ser twarogowy półtłusty

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab pieczony,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 kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 471,34kcal, białko(21,37g), tłuszcze(18,46g), tłuszcze nasycone(8,29g), węglowodany(53,47g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,6g)

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:

2086,05kcal, białko(110,6g), tłuszcze(56,54g), tłuszcze nasycone(21,92g), węglowodany(288,04g), w tym cukry(75,72g), błonnik(20,04g), sól(6,55g)

DATA: **2024-12-21 (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 kiszzonej 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: Pieczycwo, masło, jajko, schab pieczony,salata, papryka konserwowa - 550g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Papryka czerwona, konserwowa, Sałata (), Schab pieczony
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 472,1kcal, białko(20,94g), tłuszcze(17,75g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(59,62g), w tym cukry(1,64g), błonnik(5,03g), sól(3,31g) 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: 2320,57kcal, białko(104,89g), tłuszcze(74,74g), tłuszcze nasycone(26,64g), węglowodany(321,07g), w tym cukry(58,92g), błonnik(27,36g), sól(8,11g)

DATA: 2024-12-21 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło,polędwica, twaróg, rzepa,salata 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 czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Polędwica sopočka, Rzepa (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 589,57kcal, białko(27,79g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(8,02g), węglowodany(93,78g), w tym cukry(25,02g), błonnik(17,2g), sól(2,14g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna,olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,	
Potrawa: Surówka z kiszzonej kapusty - 205g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
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: 909,48kcal, białko(50,53g), tłuszcze(23,35g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(129,81g), w tym cukry(16,62g), błonnik(11,84g), sól(1,51g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, jajko,schab pieczony,pomidor, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Schab pieczony	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 661,99kcal, białko(23,78g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(108,47g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(3,02g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Jabłko - 250g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Polędwica sopočka - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2314,79kcal, białko(113,62g), tłuszcze(59,78g), tłuszcze nasycone(21,33g), węglowodany(354,58g), w tym cukry(82,34g), błonnik(50,93g), sól(7,44g)
DATA: 2024-12-22 (Niedziela) DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica drobiowa, 1/2 banana - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru ,
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 692,15kcal, białko(29,5g), tłuszcze(22,64g), tłuszcze nasycone(12,14g), węglowodany(92,64g), w tym cukry(28,37g), błonnik(5,5g), sól(3,24g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: fasolka szparagowa, masło ,
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 936,83kcal, białko(53,19g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(7,88g), węglowodany(130,75g), w tym cukry(18,84g), błonnik(14,91g), sól(0,56g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 546,56kcal, białko(30,13g), tłuszcze(22,62g), tłuszcze nasycone(10,18g), węglowodany(54,86g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,53g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2265,54kcal, białko(113,21g), tłuszcze(70,92g), tłuszcze nasycone(30,24g), węglowodany(300,05g), w tym cukry(76,16g), błonnik(24,35g), sól(6,34g)
DATA: 2024-12-22 (Niedziela) DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, ser fromage, ogórek konserwowy, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Ogórki, konserwowe, Serek typu "Fromage", naturalny,
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1044,35kcal, białko(29,25g), tłuszcze(45,43g), tłuszcze nasycone(28,58g), węglowodany(134,85g), w tym cukry(35,49g), błonnik(9,82g), sól(4,47g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: fasolka szparagowa, masło ,
Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skróry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D, G, P

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Ogórek kwaszony (), Papryka czerwona (), Ser, gouda tłusty

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2881,34kcal, białko(114,96g), tłuszcze(110,54g), tłuszcze nasycone(53,05g), węglowodany(372,95g), w tym cukry(80,34g), błonnik(31,61g), sól(10,87g)

DATA: 2024-12-22 (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**

Skład: Salatka szwedzka, konserwowa (, **Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Ogórek kwaszony (), Pomidor (), Ser, gouda tłusty

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**

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)