

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-17 do 2024-06-23

DATA: 2024-06-17 (Poniedziałek)	DIETA: łatwo strawna
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczyczo, masło, pasta twarogowa, 1/2 banana</b> - 515g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 725,76kcal, białko(34,21g), tłuszcze(20,62g), tłuszcze nasycone(11,27g), węglowodany(102,94g), w tym cukry(27,4g), błonnik(3,87g), sól(1,55g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D</b> - 410g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki ,	
Potrawa: <b>Marchew talarki</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 848,52kcal, białko(48,03g), tłuszcze(26,92g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(111,66g), w tym cukry(27,11g), błonnik(17,2g), sól(1g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyczo, masło, polędwica, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor , Pomidor ()  herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada</b> - 40g , <b>Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2165,72kcal, białko(105,53g), tłuszcze(62,6g), tłuszcze nasycone(27,84g), węglowodany(305g), w tym cukry(68,1g), błonnik(25,82g), sól(6,26g)	

DATA: 2024-06-17 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczyczo, masło, pasta twarogowa, gruszka</b> - 595g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, bułka kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, gruszka, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 790,65kcal, białko(34,08g), tłuszcze(20,06g), tłuszcze nasycone(10,82g), węglowodany(124,59g), w tym cukry(26,05g), błonnik(12,54g), sól(2,1g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Filet z drobiu panierowany</b> - 210g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym</b> - 430g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki ,	
Potrawa: <b>Surówka z marchewki i poryz olejem</b> - 250g Skład:  por, marchew, olej rzepakowy ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1102,81kcal, białko(54,24g), tłuszcze(41,97g), tłuszcze nasycone(8,27g), węglowodany(136,69g), w tym cukry(27,45g), błonnik(20,33g), sól(1,68g) Techniki sporządzania: G, S	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyczo, masło, pasta z ciecierzycy i jajka, pomidor</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, kajzerki, masło, ciecierzycza konserwowa, jaja kurze całe, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez, pietruszka liście, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada</b> - 40g , <b>Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2737,65kcal, białko(113,76g), tłuszcze(88,13g), tłuszcze nasycone(27,74g), węglowodany(386,1g), w tym cukry(69,04g), błonnik(46,34g), sól(6,72g)	

DATA: 2024-06-17 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyczo, masło, pasta twarogowa, pomidor, jabłko</b> - 815g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	

Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 662,22kcal, białko(27,13g), tłuszcze(15,86g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(111,87g), w tym cukry(26,02g), błonnik(18,39g), sól(2,01g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D</b> - 410g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  brokuly, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki ,
Potrawa: <b>Surówka z marchewki i pory z olejem</b> - 250g Skład:  por, marchew, olej rzepakowy ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 875kcal, białko(48,66g), tłuszcze(29,13g), tłuszcze nasycone(6,72g), węglowodany(113,01g), w tym cukry(27,71g), błonnik(17,89g), sól(0,99g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, polędwica, pomidor</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 544,64kcal, białko(23,99g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(87,91g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(4,3g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Wafle ryżowe</b> - 20g , <b>Soja i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Humus</b> - 125g , <b>Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2612,47kcal, białko(112,25g), tłuszcze(96,57g), tłuszcze nasycone(25,58g), węglowodany(343,44g), w tym cukry(60,41g), błonnik(59,44g), sól(8,62g)

DATA: <b>2024-06-18 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, 1/2 banana</b> - 500g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Płatki kukurydziane z kakao</b> - 225g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 748,1kcal, białko(30,59g), tłuszcze(23,7g), tłuszcze nasycone(13,28g), węglowodany(105,61g), w tym cukry(27,37g), błonnik(4,68g), sól(3,26g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,	
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujęczmy, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1067,45kcal, białko(37,82g), tłuszcze(45,77g), tłuszcze nasycone(9,96g), węglowodany(132,97g), w tym cukry(21,61g), błonnik(14,25g), sól(4,52g) Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, szynka, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, szynka parzona ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 452,44kcal, białko(19,93g), tłuszcze(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2340,39kcal, białko(90,2g), tłuszcze(83,97g), tłuszcze nasycone(30,5g), węglowodany(317,81g), w tym cukry(52,97g), błonnik(23,18g), sól(10,49g)	

DATA: <b>2024-06-18 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, papryka</b> - 540g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowyplastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Płatki kukurydziane z kakao</b> - 225g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 814,08kcal, białko(35,3g), tłuszcze(25,33g), tłuszcze nasycone(13,38g), węglowodany(113,83g), w tym cukry(19,12g), błonnik(8,21g), sól(4,06g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami i papryką** - 340g , **Zboża zawierające gluten**  
Skład: | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, 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 neapolitańska z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |cebulą, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, wloszczyzna|, Wloszczyzna krojona w paski, mrożona () |cebulą, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, wloszczyzna|,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 1186,16kcal, białko(47,58g), tłuszcze(53,89g), tłuszcze nasycone(14,57g), węglowodany(134,85g), w tym cukry(20,12g), błonnik(14,97g), sól(6,66g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**  
Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 399,44kcal, białko(18,23g), tłuszcze(11,72g), tłuszcze nasycone(6,66g), węglowodany(57,85g), w tym cukry(3,85g), błonnik(3,85g), sól(2,81g)  
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:**  
2472,08kcal, białko(102,97g), tłuszcze(91,41g), tłuszcze nasycone(34,67g), węglowodany(322,31g), w tym cukry(43,13g), błonnik(28,23g), sól(13,68g)

DATA: **2024-06-18 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

**Posiłek: 2. II śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, jabłko** - 800g , **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 ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, serek śmietankowy plastry|,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 666,18kcal, białko(23,62g), tłuszcze(18,19g), tłuszcze nasycone(9,86g), węglowodany(111,28g), w tym cukry(25,83g), błonnik(18,79g), sól(3,13g)  
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 neapolitańska z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, wloszczyzna|,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 1079,45kcal, białko(38,82g), tłuszcze(45,87g), tłuszcze nasycone(9,99g), węglowodany(134,87g), w tym cukry(21,61g), błonnik(14,75g), sól(6,28g)  
Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka, 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, pomidor, szynka parzona|,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,24g)  
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: **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:**  
2397,77kcal, białko(90,55g), tłuszcze(81,9g), tłuszcze nasycone(28,05g), węglowodany(348,96g), w tym cukry(52,79g), błonnik(49,33g), sól(12,94g)

DATA: **2024-06-19 (Środa)** DIETA: **łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka, 1/2 banana** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |bułka kajzerka, masło, winerka, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Winerka () |bułka kajzerka, masło, winerka, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 843,02kcal, białko(30,12g), tłuszcze(36,4g), tłuszcze nasycone(16,96g), węglowodany(100,42g), w tym cukry(25g), błonnik(4,46g), sól(3,42g)  
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: **Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**  
Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g  
Potrawa: **Zupa ryżowa D** - 350g , **Seler i produkty pochodne**  
Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

**Podsumowanie posiłku:**  
Wartość odżywcza: 715,86kcal, białko(34,84g), tłuszcze(7,32g), tłuszcze nasycone(3,45g), węglowodany(134,99g), w tym cukry(21,75g), błonnik(15,95g), sól(0,65g)  
Techniki sporządzania: G, PAR

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor</b> - 560g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, serek wiejski .
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podpiomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2178,72kcal, białko(93,67g), tłuszcze(62,99g), tłuszcze nasycone(30,85g), węglowodany(319,57g), w tym cukry(56,17g), błonnik(23,46g), sól(6,84g)

<b>DATA: 2024-06-19 (Środa)</b>	<b>DIETA: Podstawowa</b>
---------------------------------	--------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, kielbaska, musztrda, ogórek</b> - 550g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  bułka kajzerka, chleb słonecznikowy, masło, winerka, musztarda, ogórek, herbata czarna napar bez cukru ,
Potrawa: <b>Płatki owsiane na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane .
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 920,68kcal, białko(34,01g), tłuszcze(39,83g), tłuszcze nasycone(17,19g), węglowodany(106,56g), w tym cukry(14,63g), błonnik(4,69g), sól(4,29g) Techniki sporządzania: G

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Bukiet warzyw</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g Potrawa: <b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> - 380g , <b>Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały .
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 755,93kcal, białko(35,34g), tłuszcze(9,9g), tłuszcze nasycone(4,93g), węglowodany(139,16g), w tym cukry(23,76g), błonnik(16,96g), sól(2,01g) Techniki sporządzania: G, PAR

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek wiejski, papryka</b> - 610g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, ser twarogowy, ziarnisty, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 658kcal, białko(32,88g), tłuszcze(20,13g), tłuszcze nasycone(10,38g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(11,27g), błonnik(6,6g), sól(3,45g) Techniki sporządzania:

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podpiomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2411,41kcal, białko(102,61g), tłuszcze(70,64g), tłuszcze nasycone(32,7g), węglowodany(350,45g), w tym cukry(50,18g), błonnik(28,26g), sól(9,85g)

<b>DATA: 2024-06-19 (Środa)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
---------------------------------	---

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, winerka, pomidor, jablko</b> - 810g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, pomidor, jablko, winerka, herbata czarna napar bezcukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 773,89kcal, białko(22,74g), tłuszcze(30,79g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(109,81g), w tym cukry(23,46g), błonnik(18,24g), sól(3,89g) Techniki sporządzania:

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Bukiet warzyw</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g Potrawa: <b>Zupa ryżowa D</b> - 350g , <b>Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy  .
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 715,86kcal, białko(34,84g), tłuszcze(7,32g), tłuszcze nasycone(3,45g), węglowodany(134,99g), w tym cukry(21,75g), błonnik(15,95g), sól(0,65g) Techniki sporządzania: G, PAR

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, serek wiejski ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 609,44kcal, białko(29,21g), tłuszcze(17,61g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(90,88g), w tym cukry(10,26g), błonnik(14,59g), sól(3,33g) Techniki sporządzania:

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podpiomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:

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

Potrawa: **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:**

2333,99kcal, białko(100,81g), tłuszcze(67,94g), tłuszcze nasycone(34,36g), węglowodany(352,32g), w tym cukry(56,04g), błonnik(48,78g), sól(9,09g)

DATA: **2024-06-20 (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: **Pieczycwo, masło, schab pieczony, 1/2 banana - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło ekstra, schab pieczony, herbata czarna napar bez cukru, banan|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 690,02kcal, białko(28,26g), tłuszcze(19,92g), tłuszcze nasycone(10,57g), węglowodany(100,4g), w tym cukry(24,39g), błonnik(3,58g), sól(2,88g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, szynka delikatesowa z kurczaka|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 522,93kcal, białko(29,55g), tłuszcze(17,96g), tłuszcze nasycone(8,04g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(3,34g)

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:**

2353,42kcal, białko(125,25g), tłuszcze(85,58g), tłuszcze nasycone(31,52g), węglowodany(279,2g), w tym cukry(63,95g), błonnik(21,69g), sól(7,25g)

DATA: **2024-06-20 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: |Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczycwo, masło, schab pieczony, ogórek konserwowy, jabłko - 770g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka kajzerka, chleb słonecznikowy, herbata, jabłko, masło ekstra, ogórek konserwowy, schab pieczony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 853,05kcal, białko(32g), tłuszcze(23,34g), tłuszcze nasycone(10,84g), węglowodany(129,49g), w tym cukry(33,78g), błonnik(7,1g), sól(4,47g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kapusta czerwona - 210g , Gorczyca i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1107,81kcal, białko(64,27g), tłuszcze(49,99g), tłuszcze nasycone(11,37g), węglowodany(107,31g), w tym cukry(25,96g), błonnik(15,1g), sól(1,03g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, szynka delikatesowa z kurczaka|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 619,93kcal, białko(32,45g), tłuszcze(17,46g), tłuszcze nasycone(7,92g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(4,16g)

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:**

2650,79kcal, białko(129,21g), tłuszcze(90,88g), tłuszcze nasycone(30,13g), węglowodany(339,31g), w tym cukry(79,29g), błonnik(28,3g), sól(9,66g)

DATA: 2024-06-20 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczycwo, schab, 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 ekstra, schab pieczony, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 601,09kcal, białko(18,34g), tłuszcze(14,29g), tłuszcze nasycone(7,24g), węglowodany(108,21g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Kapusta czerwona - 210g**, **Gorczyca i produkty pochodne**  
Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**  
Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Krupnik D - 400g**, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**  
Skład: |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,Potrawa: **Paleczki drobiowe duszone - 310g**  
Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,Potrawa: **Ziemniaki - 350g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1101,84kcal, białko(65,98g), tłuszcze(48,48g), tłuszcze nasycone(10,51g), węglowodany(107,11g), w tym cukry(26,41g), błonnik(14,49g), sól(1,12g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczycwo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor - 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, masło ekstra, pomidor, szynka delikatesowa z kurczaka |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 589,33kcal, białko(30,43g), tłuszcze(17,08g), tłuszcze nasycone(7,67g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(4,01g)

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:

**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:**

2512,26kcal, białko(133,24g), tłuszcze(86,4g), tłuszcze nasycone(29,29g), węglowodany(322,39g), w tym cukry(74,78g), błonnik(48,62g), sól(9,42g)

DATA: 2024-06-21 (Piątek)

DIETA: łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczycwo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 510g**, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty |,Potrawa: **Ryż na mleku - 220g**, **Mleko i produkty pochodne**Skład: |mleko spożywcze 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, ryż biały |, Ryż biały () |mleko spożywcze 2%, ryż biały |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 767,82kcal, białko(31,03g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(119,03g), w tym cukry(27,05g), błonnik(3,56g), sól(1,53g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D - 500g**, **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: **Marchew talarki - 200g**, **Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |marchew, masło |,Potrawa: **Ryba z pieca - 210g**, **Ryby i produkty pochodne**  
Skład: |mintaj, olej rzepakowy |,Potrawa: **Ziemniaki - 350g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 703,74kcal, białko(28,35g), tłuszcze(16,86g), tłuszcze nasycone(4,26g), węglowodany(117,73g), w tym cukry(36,89g), błonnik(17,12g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 470g**, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**  
Skład: |kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,**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 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:**

2154,43kcal, białko(83,57g), tłuszcze(62,59g), tłuszcze nasycone(26,22g), węglowodany(326,55g), w tym cukry(77,29g), błonnik(25,24g), sól(5,18g)

DATA: 2024-06-21 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczycwo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**  
Skład: |banana, bułka wieloziarnista, chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty|,Potrawa: **Ryż na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 855,82kcal, białko(34,13g), tłuszcze(21,29g), tłuszcze nasycone(10,87g), węglowodany(136,13g), w tym cukry(28,7g), błonnik(12,26g), sól(2,06g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Botwinka z ziemniakami I** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |burak, boćwina, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 921,16kcal, białko(32,35g), tłuszcze(30,81g), tłuszcze nasycone(3,75g), węglowodany(137,3g), w tym cukry(31,03g), błonnik(18,97g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 641,67kcal, białko(24,03g), tłuszcze(25,45g), tłuszcze nasycone(10,99g), węglowodany(84,51g), w tym cukry(4,95g), błonnik(10,5g), sól(2,95g)

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:**

2538,85kcal, białko(92,37g), tłuszcze(78,25g), tłuszcze nasycone(25,69g), węglowodany(385,12g), w tym cukry(74,08g), błonnik(43,25g), sól(7,31g)

DATA: 2024-06-21 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczycwo, twaróg, pomidor, jabłko** - 790g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, jabłko, ser twarogowy półtłusty|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 641,69kcal, białko(24,75g), tłuszcze(15,18g), tłuszcze nasycone(8,03g), węglowodany(110,6g), w tym cukry(25,25g), błonnik(18,24g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 500g , **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: **Ryba z pieca** - 210g , **Ryby i produkty pochodne**

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 703,84kcal, białko(28,62g), tłuszcze(17,75g), tłuszcze nasycone(1,87g), węglowodany(114,42g), w tym cukry(33,25g), błonnik(15,71g), sól(1,92g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa 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, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 629,07kcal, białko(23,21g), tłuszcze(24,67g), tłuszcze nasycone(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 nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**Potrawa: **Twaróg** - 50g , **Mleko i produkty pochodne****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2112kcal, białko(87,59g), tłuszcze(60,42g), tłuszcze nasycone(22,1g), węglowodany(328,58g), w tym cukry(65,45g), błonnik(49,74g), sól(7,14g)

DATA: 2024-06-22 (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, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bulka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 513,54kcal, białko(27,64g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,5g), błonnik(3,55g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Buraki - 150g**

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

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: **Zupa pomidorowa z makaronem D - 300g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 958,53kcal, białko(57,64g), tłuszcze(21,88g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(138,77g), w tym cukry(33,98g), błonnik(11,65g), sól(1,3g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bulka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |bulka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g)

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:**

2088,35kcal, białko(107,08g), tłuszcze nasycone(21,85g), węglowodany(286,08g), w tym cukry(80,25g), błonnik(21,11g), sól(5,69g)

DATA: **2024-06-22 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser żółty, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, ser pełnotłusty, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 762,2kcal, białko(32,6g), tłuszcze(30,49g), tłuszcze nasycone(17,86g), węglowodany(92,89g), w tym cukry(13,03g), błonnik(5,75g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka |,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1111,19kcal, białko(45,64g), tłuszcze(47,08g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(127,65g), w tym cukry(20,78g), błonnik(12,59g), sól(2,26g)

Techniki sporządzania: G, P

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek |, Ogórek () |chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)

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:**

2585,01kcal, białko(102,53g), tłuszcze(96,7g), tłuszcze nasycone(37,71g), węglowodany(335,3g), w tym cukry(63,22g), błonnik(25,1g), sól(8,01g)

DATA: **2024-06-22 (Sobota)**

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

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , 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 sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**



Potrawa: **Buraki** - 150g  
Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

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: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 958,53kcal, białko(57,64g), tłuszcze(21,88g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(138,77g), w tym cukry(33,98g), błonnik(11,65g), sól(1,3g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko, pomidor** - 570g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 581,24kcal, białko(22,09g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Jabłko** - 250g

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2319,21kcal, białko(116,15g), tłuszcze(58,38g), tłuszcze nasycone(21,18g), węglowodany(356,29g), w tym cukry(80g), błonnik(48,13g), sól(7,1g)

DATA: **2024-06-23 (Niedziela)**

DIETA: **łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), banan 1/2szt** - 480g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, 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: 692,42kcal, białko(23,46g), tłuszcze(24,98g), tłuszcze nasycone(13,86g), węglowodany(93,44g), w tym cukry(29,17g), błonnik(5,5g), sól(2,85g)

Techniki sporządzania: G

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

Skład: |kość ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 948,93kcal, białko(52,03g), tłuszcze(19,36g), tłuszcze nasycone(4,41g), węglowodany(148,24g), w tym cukry(19,94g), błonnik(13,42g), sól(0,8g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 542,32kcal, białko(26,7g), tłuszcze(24,48g), tłuszcze nasycone(10,26g), węglowodany(53,01g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,98g)

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:**

2273,67kcal, białko(102,6g), tłuszcze(69,02g), tłuszcze nasycone(28,57g), węglowodany(316,5g), w tym cukry(76,46g), błonnik(22,87g), sól(6,63g)

DATA: **2024-06-23 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek kon.** - 520g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, ogórki konserwowe, 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: 752,7kcal, białko(25,92g), tłuszcze(23,42g), tłuszcze nasycone(13,93g), węglowodany(113,25g), w tym cukry(18,51g), błonnik(6,17g), sól(4,52g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1012,88kcal, białko(48,07g), tłuszcze(27,97g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(149,13g), w tym cukry(21,16g), błonnik(14,01g), sól(0,75g)

Techniki sporządzania: G, P

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, paszlet, papryka** - 510g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło, paszlet drobiowy, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 580,5kcal, białko(19,83g), tłuszcze(17,78g), tłuszcze nasycone(8,25g), węglowodany(88,93g), w tym cukry(5,67g), błonnik(5,95g), sól(2,89g)

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:**

2436,08kcal, białko(94,22g), tłuszcze(69,37g), tłuszcze nasycone(27,19g), węglowodany(373,11g), w tym cukry(66,54g), błonnik(26,53g), sól(8,16g)

DATA: 2024-06-23 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko** - 780g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, serek śmietankowy plastry|,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |kość wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 885,55kcal, białko(50,08g), tłuszcze(14,94g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(141,9g), w tym cukry(25,02g), błonnik(8,73g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, 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, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 641,72kcal, białko(28,38g), tłuszcze(23,8g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,4g)

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: **Szyneczka drobiowa** - 110g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2368,65kcal, białko(117,01g), tłuszcze(65,55g), tłuszcze nasycone(25,37g), węglowodany(349,63g), w tym cukry(64,14g), błonnik(43,96g), sól(11,78g)