

Jadłospis

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-11-18 do 2024-11-24

DATA: 2024-11-18 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , 172,2kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: [kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, 1/2 banana - 515g , 672,49kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan, Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Serek twarogowy, ziarnisty	
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 , 537,35kcal, Zboża zawierające gluten Skład: [koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa],	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],	
Potrawa: Ziemniaki - 250g , 154,05kcal	
Potrawa: Zupa koperkowa z zacierką D - 350g , 178,77kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: [koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler],	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 919,37kcal, białko(34,5g), tłuszcze(44,03g), tłuszcze nasycone(9,66g), węglowodany(102,06g), w tym cukry(22,95g), błonnik(12,19g), sól(4,49g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, dżem, pomidor, sałata - 470g , 515,04kcal, 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 , 113,2kcal, 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: 2392,29kcal, białko(103,94g), tłuszcze(87,4g), tłuszcze nasycone(32,1g), węglowodany(305,23g), w tym cukry(73,05g), błonnik(21,36g), sól(11,83g)	

DATA: 2024-11-18 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , 172,2kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: [kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],	
Potrawa: Pieczywo, bułka z sezamem masło, serek wiejski, kminkowa, papryka jabłko - 540g , 791,96kcal, 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 (27,2kcal), 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 szynki z marchewką - 350g , 537,35kcal, Zboża zawierające gluten Skład: [koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa],	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g , 12kcal Potrawa: Ziemniaki - 250g , 154,05kcal	
Potrawa: Zupa porowa z makaronem - 360g , 253,07kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: [cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%],	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1005,67kcal, białko(37,41g), tłuszcze(51,08g), tłuszcze nasycone(13,77g), węglowodany(105,59g), w tym cukry(23,72g), błonnik(13,79g), sól(6,62g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 510g , 572,66kcal, 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, s er 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 , 113,2kcal, 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: 2655,7kcal, białko(112,86g), tłuszcze(99,2g), tłuszcze nasycone(38,13g), węglowodany(337,66g), w tym cukry(72,18g), błonnik(28,4g), sól(14,7g)	

DATA: 2024-11-18 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, papryka, pomidor, jabłko - 815g , 785,63kcal, 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, Kiełbasa 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 , 537,35kcal, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g , 12kcal Potrawa: Ziemniaki - 250g , 154,05kcal	
Potrawa: Zupa koperkowa z zacierką D - 350g , 178,77kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 931,37kcal, białko(35,5g), tłuszcze(44,13g), tłuszcze nasycone(9,69g), węglowodany(103,96g), w tym cukry(22,95g), błonnik(12,69g), sól(6,25g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 530g , 603,76kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler 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 , 65,6kcal, 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 , 465kcal, 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: 2851,36kcal, białko(115,8g), tłuszcze(123,81g), tłuszcze nasycone(34,9g), węglowodany(335,4g), w tym cukry(57,41g), błonnik(53,98g), sól(16,39g)	

DATA: 2024-11-19 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), schab pieczony, sałata, kiwi - 510g , 610,42kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan, Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kiwi, Masło ekstra, Sałata, Schab pieczony, serek śmietankowy plastrowany	
Potrawa: Płatki kukurydziane z kakao - 225g , 199,55kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 809,97kcal, białko(30,29g), tłuszcze(26,06g), tłuszcze nasycone(14,43g), węglowodany(116,36g), w tym cukry(33,94g), błonnik(6,64g), sól(3,56g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D - 410g , 261,64kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki ,	
Potrawa: Potrąwka z kurczaka "curry" D - 290g , 452,05kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy Skład: marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, kalafior, brokuł , Potrawa: Ryż - 90g , 310,5kcal	
Potrawa: Serek homogenizowany - 150g , 241,5kcal, Mleko i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1314,89kcal, białko(67,92g), tłuszcze(60,84g), tłuszcze nasycone(16,83g), węglowodany(129,7g), w tym cukry(22,82g), błonnik(11,68g), sól(0,96g) Techniki sporządzania: D	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor - 520g , 513,34kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor, Szynka parzona	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513,34kcal, białko(25,37g), tłuszcze(18,24g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(63,71g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,73g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, 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:

2710,6kcal, białko(125,44g), tłuszcze(105,63g), tłuszcze nasycone(39,83g), węglowodany(325,55g), w tym cukry(60,74g), błonnik(22,57g), sól(7,38g)

DATA: 2024-11-19 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., humus, papryka, pomidor** - 640g , 1017,8kcal, **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 wielozłazniasta, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Humus, Masło ekstra, Papryka czerwona, Pomidor, Serek śmietankowy plastrowany

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao** - 225g , 199,55kcal, **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: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym** - 430g , 279,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**
Skład: |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniak|,

Potrawa: **Potrąwka z kurczaka "curry"** - 385g , 483,7kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**
Skład: |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|,

Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

Potrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 241,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , 148,66kcal, **Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1513,41kcal, białko(72,57g), tłuszcze(75,98g), tłuszcze nasycone(18,43g), węglowodany(143,35g), w tym cukry(29,46g), błonnik(17,16g), sól(1,47g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, sał.makaronowa, szynka konserwowa, pomidor** - 567g , 647,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: herbata czarna napar bez cukru, bułka wrocławska, kukurydza kons. majonez, makaron, masło, musztarda, papryka, natka pietruszki, pomidor, szynka konserwowa |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 647,65kcal, białko(24,42g), tłuszcze(22,07g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(91,24g), w tym cukry(6,06g), błonnik(5,77g), sól(2,99g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **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:

3450,81kcal, białko(138,36g), tłuszcze(157,48g), tłuszcze nasycone(42,48g), węglowodany(382,84g), w tym cukry(58,39g), błonnik(39,7g), sól(9,12g)

DATA: 2024-11-19 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., humus, pomidor, papryka, sałata, jabłko** - 760g , 983,85kcal, **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, Herbata czarna, napar bez cukru, Humus, Jabłko, Masło ekstra, Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Serek śmietankowy plastrowany

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: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D** - 410g , 261,64kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**
Skład: |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|,

Potrawa: **Potrąwka z kurczaka "curry" D** - 290g , 452,05kcal, **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 brązowy** - 90g , 303,3kcal

Potrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 241,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , 148,66kcal, **Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1456,34kcal, białko(70,39g), tłuszcze(75,25g), tłuszcze nasycone(18,1g), węglowodany(134,51g), w tym cukry(26,57g), błonnik(20,56g), sól(1,18g)
Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, sał.makaronowa, szynka konserwowa, pomidor** - 567g , 648,95kcal, **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, Kukurydza, konserwowa, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Makaron dwujajeczny, Masło ekstra, Musztarda, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pomidor, Szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,95kcal, białko(23,63g), tłuszcze(21,66g), tłuszcze nasycone(7,51g), węglowodany(96,88g), w tym cukry(6,83g), błonnik(13,55g), sól(3,08g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, 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 , 60,9kcal, 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: 3222,44kcal, białko(127,15g), tłuszcze(152,81g), tłuszcze nasycone(39,61g), węglowodany(357,94g), w tym cukry(62,71g), błonnik(58,64g), sól(7,69g)

DATA: **2024-11-20 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: babka piaskowa - 50g , 190kcal Skład: babka piaskowa (190kcal),
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka, pomidor, sałata , - 610g , 623,73kcal, 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 , 177,8kcal, 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 , 91,05kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym - 200g , 263,11kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g , 154,05kcal
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem D - 300g , 201,73kcal, 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: 759,14kcal, białko(37,76g), tłuszcze(15,45g), tłuszcze nasycone(6,74g), węglowodany(124,21g), w tym cukry(24,89g), błonnik(15,12g), sól(0,67g) Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta mięsno-warzywna-szpinakowa, ser biały, sałata - 590g , 570,87kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kajzerki, Marchew, Masło ekstra, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Sałata, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Szpinak
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 570,87kcal, białko(31,81g), tłuszcze(20,25g), tłuszcze nasycone(8,25g), węglowodany(68,38g), w tym cukry(6,26g), błonnik(5,74g), sól(1,48g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Podplomyki - 20g , 76,8kcal
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: 2398,34kcal, białko(106,37g), tłuszcze(82,49g), tłuszcze nasycone(31,33g), węglowodany(321,95g), w tym cukry(46,21g), błonnik(26,07g), sól(5,48g)

DATA: **2024-11-20 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: babka piaskowa - 50g , 190kcal
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka, sałata, ogórek, śliwka, dżem , - 640g , 793,42kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb słonecznikowy, Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony, Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Ogórek, Sałata, Śliwki, Winerka
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , 177,8kcal, 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: Kapusta zasmażana - 210g , 107,17kcal Skład: boczek wędzony bez kości, kapusta biała, słonina, koper ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Kotlet mielony - 165g , 492,01kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne

Skład: |bulka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 350g , 212,7kcal, **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: 1015,13kcal, białko(35,84g), tłuszcze(37,24g), tłuszcze nasycone(7,03g), węglowodany(141,95g), w tym cukry(27,72g), błonnik(16,38g), sól(1,14g)

Techniki sporządzania: D, G, S

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta mięs-warzy-szpinak, ser biały, papryka, rzepa, jabłko** - 950g , 921,98kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bulka wielozłazniasta, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Jabłko, Marchew, Masło ekstra, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Rzepa, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Szpinak

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 921,98kcal, białko(42,54g), tłuszcze(23,96g), tłuszcze nasycone(8,79g), węglowodany(139,89g), w tym cukry(24,05g), błonnik(15,37g), sól(3,11g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podplomyki** - 20g , 76,8kcal

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:

3175,12kcal, białko(118,34g), tłuszcze(110,85g), tłuszcze nasycone(32,42g), węglowodany(442,64g), w tym cukry(78,93g), błonnik(37,97g), sól(8,19g)

DATA: **2024-11-20 (Środa)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1 szt, żywiecka, pomidor, sałata, jabłko** - 820g , 689,78kcal, **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 , 91,05kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g , 10,08kcal

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym** - 200g , 263,11kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , 201,73kcal, **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: 769,22kcal, białko(38,26g), tłuszcze(15,52g), tłuszcze nasycone(6,76g), węglowodany(126,3g), w tym cukry(25,97g), błonnik(15,48g), sól(0,69g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta mięsno-warzywna-szpinak, ser biały, sałata, pomidor** - 710g , 568,71kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham, Herbata czarna, napar bezcukru, Marchew, Masło ekstra, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Pomidor, Sałata, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Szpinak

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 568,71kcal, białko(34,15g), tłuszcze(18,88g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(72,16g), w tym cukry(8,11g), błonnik(12,67g), sól(1,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podplomyki** - 20g , 76,8kcal

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 , 158kcal, **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:

2262,51kcal, białko(109,78g), tłuszcze(76,36g), tłuszcze nasycone(34,75g), węglowodany(304,62g), w tym cukry(57,63g), błonnik(43,56g), sól(6,78g)

DATA: **2024-11-21 (Czwartek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Manna na mleku** - 220g , 172,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab, jogurt, dzem, 1/2 banana, sałata** - 525g , 613,67kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan, Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Herbata czarna, napar bez cukru, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Sałata, Schab pieczony

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: **Buraki gotowane** - 200g , 114,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, masło, mąka ps zenna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Potrawa: **Zupa ryżowa D** - 350g , 142,23kcal, **Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1088,75kcal, białko(64,98g), tłuszcze(45,91g), tłuszcze nasycone(12,24g), węglowodany(109,73g), w tym cukry(25,1g), błonnik(12,88g), sól(1,15g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko, dębicka pomidor** - 530g , 522,07kcal, **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 , 70kcal

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:

2466,89kcal, białko(124,97g), tłuszcze(91,79g), tłuszcze nasycone(34,05g), węglowodany(290,4g), w tym cukry(78,77g), błonnik(21,46g), sól(6,45g)

DATA: **2024-11-21 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Manna na mleku** - 220g , 172,4kcal, **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 , 709,71kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan, Chleb mieszany, słonecznikowy, Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Herbata czarna, napar bez cukru, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor, Sałata, Schab pieczony

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: **Buraki gotowane** - 200g , 114,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, masło, mąka ps zenna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ryżem** - 380g , 182,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1128,82kcal, białko(65,48g), tłuszcze(48,5g), tłuszcze nasycone(13,72g), węglowodany(113,9g), w tym cukry(27,1g), błonnik(13,9g), sól(2,51g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, ser topiony, kminkowa, papryka pomidor** - 645g , 733,15kcal, **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 , 70kcal

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:

2814,08kcal, białko(129,95g), tłuszcze(102,47g), tłuszcze nasycone(41,38g), węglowodany(356,95g), w tym cukry(86,92g), błonnik(32,02g), sól(9,33g)

DATA: **2024-11-21 (Czwartek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Pieczywo, masło, schab pieczony, jogurt, pomidor, jabłko, sałata - 830g , 722,29kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Pomidor, Sałata, Schab pieczony
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 , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g , 12kcal
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g , 567kcal Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,
Potrawa: Sałatka z buraków - 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal
Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , 142,23kcal, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1096,6kcal, białko(64,97g), tłuszcze(46,92g), tłuszcze nasycone(9,86g), węglowodany(109,5g), w tym cukry(26,52g), błonnik(13,34g), sól(2,87g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, jajo, dębicka, pomidor, papryka - 690g , 648,67kcal, 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 , 65,6kcal, 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 , 150kcal, 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: 2683,16kcal, białko(138,88g), tłuszcze(94,56g), tłuszcze nasycone(33,1g), węglowodany(339,61g), w tym cukry(70,61g), błonnik(50,1g), sól(10,57g)
DATA: 2024-11-22 (Piątek) DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twaróg-ryba, morela - 635g , 701,25kcal, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Morele, Olej rzepakowy, Ser topiony, edamski, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 878,85kcal, białko(49,37g), tłuszcze(30,75g), tłuszcze nasycone(14,25g), węglowodany(103,41g), w tym cukry(24,41g), błonnik(4,75g), sól(2,99g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: makaron z białym serem - 150g , 534,15kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny ,
Potrawa: mus truskawkowy - 100g , 33kcal
Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami i jajkiem D - 540g , 230,52kcal, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły (3,78kcal), Jaja kurze całe, Kości, wywar, Marchew, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 846,87kcal, białko(57,95g), tłuszcze(11,19g), tłuszcze nasycone(3,78g), węglowodany(133,74g), w tym cukry(34,29g), błonnik(11,02g), sól(0,77g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, twaróg, pomidor, sałata - 480g , 628,87kcal, 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 , 120,2kcal, 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: 2474,79kcal, białko(140,76g), tłuszcze(70,55g), tłuszcze nasycone(30,62g), węglowodany(329g), w tym cukry(73,72g), błonnik(20,44g), sól(6,21g)

DATA: 2024-11-22 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twarogowo-rybna, ogórek, rzodkiewka - 695g , 786,55kcal, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek, Olej rzepakowy, Rzodkiewka, Ser topiony, edamski, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym	
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 964,15kcal, białko(54,46g), tłuszcze(32,76g), tłuszcze nasycone(14,5g), węglowodany(114,44g), w tym cukry(16,81g), błonnik(7,01g), sól(3,92g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: makaron z białym serem - 150g , 534,15kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny ,	
Potrawa: mus truskawkowy - 100g , 33kcal	
Potrawa: Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami - 570g , 233,17kcal, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, jaja, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, szczaw, śmietana, ziemniak ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 849,52kcal, białko(56,15g), tłuszcze(12,29g), tłuszcze nasycone(4,43g), węglowodany(134,63g), w tym cukry(33,97g), błonnik(12,73g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pasztet sojowy, pomidor, sałata - 623g , 1006,69kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Paszтет sojowy, Pomidor, Sałata	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1006,69kcal, białko(31,32g), tłuszcze(54,86g), tłuszcze nasycone(12,35g), węglowodany(99,42g), w tym cukry(6,04g), błonnik(16,82g), sól(3,69g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Flipy z marmoladą - 40g , 120,2kcal, 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: G	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2940,56kcal, białko(143,78g), tłuszcze(100,6g), tłuszcze nasycone(31,35g), węglowodany(375,66g), w tym cukry(66,22g), błonnik(38,08g), sól(8,32g)	

DATA: 2024-11-22 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twarogowo-rybna, ogórek, jabłko - 855g , 713,93kcal, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham, Herbata czarna, napar bez cukru, Jabłko, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek, Olej rzepakowy, Ser topiony, edamski, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 713,93kcal, białko(41,61g), tłuszcze(25,2g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,01g), w tym cukry(21,84g), błonnik(11,69g), sól(2,93g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: makaron z białym serem VI - 150g , 489,9kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy ,	
Potrawa: mus truskawkowy - 100g , 33kcal	
Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami i jajkiem D - 540g , 230,52kcal, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, Jaja kurze całe, Kości, wywar, Marchew, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 802,62kcal, białko(53,18g), tłuszcze(9,75g), tłuszcze nasycone(3,28g), węglowodany(130,19g), w tym cukry(29,03g), błonnik(10,3g), sól(0,75g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pasztet sojowy, pomidor, sałata - 653g , 1050,63kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Paszтет sojowy, Pomidor, Sałata	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1050,63kcal, białko(34,5g), tłuszcze(58,58g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(100,84g), w tym cukry(6,4g), błonnik(20,91g), sól(4,17g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, 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: G	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Ser żółty - 50g , 158kcal, 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: G	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2797,58kcal, białko(144,79g), tłuszcze(105,45g), tłuszcze nasycone(35,25g), węglowodany(332,86g), w tym cukry(57,36g), błonnik(44,1g), sól(9,11g)	

DATA: 2024-11-23 (Sobota)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , 78,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg, pomidor, sałata - 500g , 506,04kcal, 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), tłuszcz(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 , 73,5kcal	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryż - 90g , 310,5kcal	
Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , 318,2kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,	
Potrawa: Zupa grysikowa D - 350g , 144,33kcal, 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), tłuszcz(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 , 471,34kcal, 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), tłuszcz(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 , 134,44kcal	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcz(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), tłuszcz(56,54g), tłuszcze nasycone(21,92g), węglowodany(288,04g), w tym cukry(75,72g), błonnik(20,04g), sól(6,55g)	

DATA: 2024-11-23 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , 78,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser żółty, pol.sopocka, rzepa, sałata - 620g , 622,12kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb forem kowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Masło ekstra, Polędwica sopocka, Rzepa, Sałata, Ser, salam i pełnotłusty	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 700,62kcal, białko(32,01g), tłuszcz(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: Karczek pieczony z sosem - 200g , 491,39kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryż - 90g , 310,5kcal	
Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 205g , 87,25kcal Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Zupa grysikowa I - 350g , 151,5kcal, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1089,84kcal, białko(39,51g), tłuszcz(47,16g), tłuszcze nasycone(9,5g), węglowodany(132,51g), w tym cukry(17,84g), błonnik(12,48g), sól(1,43g) Techniki sporządzania: G, P	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, schab pieczony, sałata, papryka konserwowa - 550g , 472,1kcal, 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 forem kowy, 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), tłuszcz(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 , 134,44kcal	

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: 2397kcal, białko(93,83g), tłuszcze(88,44g), tłuszcze nasycone(31,52g), węglowodany(320,21g), w tym cukry(58,92g), błonnik(27,37g), sól(8,05g)
DATA: 2024-11-23 (Sobota) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, twaróg, rzepa, sałata jabłko - 760g , 589,57kcal, 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 , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Ryż - 90g , 310,5kcal
Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , 318,2kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,
Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 205g , 87,25kcal Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,
Potrawa: Zupa grysikowa D - 350g , 144,33kcal, 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: Pieczywo, masło, jajko, schab pieczony, pomidor, jabłko - 810g , 661,99kcal, 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 , 91,25kcal
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 , 62,5kcal, 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: 2024-11-24 (Niedziela) DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica drobiowa, 1/2 banana - 500g , 515,55kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan, Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru, Masło ekstra, Polędwica z piersi kurczaka, Serek śmietankowy plastrowany
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , 176,6kcal, 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: Indyk gotowany z sosem D - 170g , 282,43kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Marchew na gęsto - 200g , 117,38kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujęczmy, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 929,9kcal, białko(52,52g), tłuszcze(21,48g), tłuszcze nasycone(5,16g), węglowodany(139,73g), w tym cukry(22,7g), błonnik(16,6g), sól(0,82g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor - 500g , 546,56kcal, 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 , 90kcal Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) 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: 2258,61kcal, białko(112,55g), tłuszcze(66,93g), tłuszcze nasycone(27,52g), węglowodany(309,03g), w tym cukry(80,02g), błonnik(26,04g), sól(6,6g)

DATA: 2024-11-24 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, paprykarz, poledwica, ogórek konserwowy, jabłko - 885g , 688,73kcal, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Cebula (2,9kcal), Chleb foremkowy, Dorsz, świeży, Herbata czarna, napar bez cukru, Jabłko, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Masło ekstra, Ogórki, konserwowe, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Poledwica z piersi kurczaka, Ryż biały, Seler korzeniowy	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , 176,6kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 865,33kcal, białko(33,88g), tłuszcze(21,5g), tłuszcze nasycone(9g), węglowodany(140,93g), w tym cukry(40,02g), błonnik(13,04g), sól(3,86g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , 339,2kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skróry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchewka gotowana z groszkiem - 250g , 153,88kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Marchew, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550,	
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem I - 335g , 261,77kcal, 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: 1107,35kcal, białko(56,56g), tłuszcze(37,29g), tłuszcze nasycone(9,98g), węglowodany(146,08g), w tym cukry(23,68g), błonnik(19,68g), sól(1,51g) Techniki sporządzania: G, P	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, papryka, ogórek kiszony - 620g , 669,22kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb forem kowy, 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 , 90kcal Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) 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: 2731,9kcal, białko(121,38g), tłuszcze(82,72g), tłuszcze nasycone(30,76g), węglowodany(395,91g), w tym cukry(90,54g), błonnik(39,37g), sól(10,75g)	

DATA: 2024-11-24 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet., poledwica, pomidor, jabłko - 760g , 565,62kcal, 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, Poledwica z piersi kurczaka, Pomidor, Serek śmietankowy plastrowany	
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 , 282,43kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Salatka szwedzka - 150g , 54kcal, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , 177,6kcal, 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: **Pieczyno, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony** - 650g , 716,92kcal, **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 tusty

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 , 54kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Sok wielowarzywny (54kcal, **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 , 60,9kcal, **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)