

Parametry zestawienia: Za okres: od 02.12.2024 do 08.12.2024

DATA: **02.12.2024 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, serek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa

Potrawa: **Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1104,75kcal, białko(37,2g), tłuszcze(48,24g), tłuszcze nasycone(10,7g), węglowodany(138,57g), w tym cukry(24,53g), błonnik(16,67g), sól(4,61g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, dżem, pomidor, sałata - 470g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |Dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Polędwica luksusowa, Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 515,04kcal, białko(23,74g), tłuszcze(15,02g), tłuszcze nasycone(7,57g), węglowodany(73,34g), w tym cukry(11,13g), błonnik(3,76g), sól(3,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2577,67kcal, białko(106,63g), tłuszcze(91,61g), tłuszcze nasycone(33,14g), węglowodany(341,74g), w tym cukry(74,64g), błonnik(25,84g), sól(11,94g)

DATA: **02.12.2024 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, bułka z sezamem masło,serek wiejski,kminkowa, papryka jabłko - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka z sezamem, Chleb słonecznikowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1151,72kcal, białko(42,78g), tłuszcze(50,51g), tłuszcze nasycone(14,08g), węglowodany(140,47g), w tym cukry(23,79g), błonnik(18,69g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, paszтет, ser żółty,ppmidor, ogórek - 650g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Ogórek (), Paszтет z kurczaka pieczony, Pomidor (), Ser, gouda tłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 732,92kcal, białko(30,04g), tłuszcze(25,99g), tłuszcze nasycone(12,7g), węglowodany(98,04g), w tym cukry(5,73g), błonnik(5,55g), sól(3,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2962kcal, białko(121,97g), tłuszcze(108,15g), tłuszcze nasycone(41,82g), węglowodany(387,62g), w tym cukry(74,36g), błonnik(34,05g), sól(10,49g)

DATA: **02.12.2024 (Poniedziałek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, papryka, pomidor, jabłko - 815g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa kminkowa, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Serek twarogowy, ziarnisty

<p>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:</p>
<p>Posiłek: 3. obiad</p>
<p>Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,</p> <p>Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki ,</p> <p>Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1116,75kcal, białko(38,2g), tłuszcze(48,34g), tłuszcze nasycone(10,73g), węglowodany(140,47g), w tym cukry(24,53g), błonnik(17,17g), sól(6,37g) Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Polędwica luksusowa, Pomidor (), Ser, gouda tłusty</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 7. posiłek nocny</p>
<p>Potrawa: Humus - 125g , Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne</p>
<p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3036,74kcal, białko(118,5g), tłuszcze(128,02g), tłuszcze nasycone(35,94g), węglowodany(371,92g), w tym cukry(58,99g), błonnik(58,46g), sól(16,51g)</p>

DATA: 03.12.2024 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), schab pieczony, sałata, kiwi - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, schab pieczony, ser śmietankowy, sałata, kiwi, herbata czarna napar bez cukru ,</p>	

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao** - 225g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**
Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 742,75kcal, białko(29,6g), tłuszcze(25,85g), tłuszcze nasycone(14,34g), węglowodany(100,07g), w tym cukry(20,63g), błonnik(5,46g), sól(3,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Potrawa: **Potrawka z kurczaka i ze szpinakiem** - 280g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Ser topiony, edamski, Szpinak (),

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1346,34kcal, białko(79,6g), tłuszcze(59,58g), tłuszcze nasycone(23,2g), węglowodany(129,26g), w tym cukry(26,97g), błonnik(13,8g), sól(1,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyczo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor** - 520 g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurcze 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 , **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:

2674,83kcal, białko(136,43g), tłuszcze(104,16g), tłuszcze nasycone(46,11g), węglowodany(308,82g), w tym cukry(51,58g), błonnik(23,51g), sól(7,9g)

DATA: **03.12.2024 (Wtorek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyczo, masło, serek śmiet., humus, papryka, pomidor** - 640g , **Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, hummus, ser śmietankowy, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao** - 225g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1217,35kcal, białko(39,52g), tłuszcze(58,96g), tłuszcze nasycone(16,27g), węglowodany(132,46g), w tym cukry(22,83g), błonnik(15,57g), sól(4,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Makaron kokardki - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	
Potrawa: Potrawka z kurczaka i ze szpinakiem - 280g , Mleko i produkty pochodne	Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Ser topiony, edamski, Szpinak (),
Potrawa: Serek homogenizowany - 150g , Mleko i produkty pochodne	
Potrawa: Surówka colesław z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	Skład: Kapusta pekińska (), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew (), Musztarda, Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście
Potrawa: Zupa solferino I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler ,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 1424,57kcal, białko(79,81g), tłuszcze(66,07g), tłuszcze nasycone(19,53g), węglowodany(135,29g), w tym cukry(28,2g), błonnik(16,64g), sól(1,74g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczyno, masło, sał.makaronowa, szynka konserwowa, pomidor - 635g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kukurydza, konserwowa (), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Makaron dwujajeczny, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Rzodkiewka (), Szynka parzona
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 662,02kcal, białko(25,46g), tłuszcze(22,4g), tłuszcze nasycone(7,97g), węglowodany(93,43g), w tym cukry(7,25g), błonnik(6,53g), sól(2,99g)	
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:	
3376,34kcal, białko(146,65g), tłuszcze(147,91g), tłuszcze nasycone(43,83g), węglowodany(376,96g), w tym cukry(58,32g), błonnik(39,94g), sól(9,39g)	
DATA: 03.12.2024 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, serek śmiet.,humus, pomidor,papryka, sałata, jabłko - 760g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne	Skład: chleb żytni razowy, masło, hummus, ser śmietankowy, jabłko, pomidor, papryka, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 983,85kcal, białko(25,84g), tłuszcze(51,21g), tłuszcze nasycone(12,64g), węglowodany(110,52g), w tym cukry(29,27g), błonnik(23,32g), sól(3,14g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p>
<p>Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</p>
<p>Potrawa: Potrawka z kurczaka i ze szpinakiem - 280g , Mleko i produkty pochodne Skład: Mięso z piers i kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Ser topiony, edamski, Szpinak (),</p>
<p>Potrawa: Serek homogenizowany - 150g , Mleko i produkty pochodne Potrawa: Surówka coleslaw z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Kapusta pekińska (), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew (), Musztarda, Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (),</p>
<p>Potrawa: Zupa solferino D - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1367,39kcal, białko(74,08g), tłuszcze(63,07g), tłuszcze nasycone(18,16g), węglowodany(131,78g), w tym cukry(27,3g), błonnik(13,6g), sól(1,6g) Techniki sporządzania: G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, sał.makaronowa, szynka konserwowa, pomidor - 647g , 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 (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kukurydza, konserwowa (), Makaron dwujajeczny, Masło ekstra, Mus ztarda, Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Rzodkiewka (), Szynka parzona</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 594,02kcal, białko(24,65g), tłuszcze(14,22g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(99,25g), w tym cukry(8,03g), błonnik(14,33g), sól(3,02g) Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 7. posiłek nocny</p>
<p>Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne</p>
<p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3078,56kcal, białko(131,87g), tłuszcze(133,2g), tłuszcze nasycone(39,37g), węglowodany(357,58g), w tym cukry(64,64g), błonnik(52,45g), sól(8,05g)</p>

DATA: 04.12.2024 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: chałka - 150g	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka,pomidor,salata, - 610g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Salata (), Winerka (),	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1310,03kcal, białko(46,77g), tłuszcze(46,06g), tłuszcze nasycone(16,14g), węglowodany(176,76g), w tym cukry(14,53g), błonnik(7,51g), sól(4,2g)

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 z łopatki z sosem jasnym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 739,67kcal, białko(36,22g), tłuszcze(15,19g), tłuszcze nasycone(6,69g), węglowodany(121,73g), w tym cukry(21,93g), błonnik(15,5g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta mięsno-warzywna,ser biały, sałata - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Marchew (), Masło ekstra, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korzeń (), Pietruszka, liście (), Sałata (), Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 565,59kcal, białko(31,19g), tłuszcze(20,16g), tłuszcze nasycone(8,24g), węglowodany(67,66g), w tym cukry(6,07g), błonnik(5,24g), sól(1,47g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2692,09kcal, białko(114,56g), tłuszcze(82,19g), tłuszcze nasycone(31,27g), węglowodany(382,76g), w tym cukry(43,05g), błonnik(28,25g), sól(6,35g)

DATA: 04.12.2024 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **chałka - 150g**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1szt, żywiecka sałata, ogórek, śliwka, dżem, - 640g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb słonecznikowy, Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra, Ogórek (), Sałata (), Śliwki (), Winerka (),

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1479,72kcal, białko(49,93g), tłuszcze(48,92g), tłuszcze nasycone(16,41g), węglowodany(208,2g), w tym cukry(26,64g), błonnik(8,53g), sól(4,82g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

<p>Potrawa: Kapusta zasmażana - 210g Skład: boczek wędzony bez kości, kapusta biała, słonina, koper ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Kotlet mielony - 165g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 250g</p> <p>Potrawa: zupa brokułowa z makaronem - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana ,</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 995,15kcal, białko(34,18g), tłuszcze(36,98g), tłuszcze nasycone(6,97g), węglowodany(139,47g), w tym cukry(24,76g), błonnik(16,76g), sól(1,04g) Techniki sporządzania: D, G, S</p>
Posiłek: 5. kolacja
<p>Potrawa: Pieczywo,masło,pasta mięs-warzy,ser biały,papryka,rzepa,jabłko - 920g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Bułka wieloziarnista, 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</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 916,7kcal, białko(41,92g), tłuszcze(23,86g), tłuszcze nasycone(8,78g), węglowodany(139,17g), w tym cukry(23,86g), błonnik(14,86g), sól(3,09g) Techniki sporządzania:</p>
Posiłek: 6. II kolacja
<p>Potrawa: Podpłomyki - 20g</p> <p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3468,37kcal, białko(126,41g), tłuszcze(110,55g), tłuszcze nasycone(32,36g), węglowodany(503,44g), w tym cukry(75,77g), błonnik(40,15g), sól(9,05g)</p>

DATA: 04.12.2024 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1 szt, żywiecka,pomidor,sałata, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Winerka (),</p> <p>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:</p>	
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: **Ogórek zielony** - 100g

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 749,75kcal, białko(36,72g), tłuszcze(15,26g), tłuszcze nasycone(6,71g), węglowodany(123,82g), w tym cukry(23,01g), błonnik(15,86g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo,masło,pasta mięsno-warzywna,ser biały,sałata ,pomidor** - 680g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Marchew (, Masło ekstra ,Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (, Olej rzepakowy (, Pietruszka, korzeń (, Pietruszka, liście (, Pomidor (, Sałata (, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 563,43kcal, białko(33,53g), tłuszcze(18,79g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(71,44g), w tym cukry(7,92g), błonnik(12,17g), sól(1,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podplomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2237,76kcal, białko(107,62g), tłuszcze(76,01g), tłuszcze nasycone(34,68g), węglowodany(301,43g), w tym cukry(54,47g), błonnik(43,44g), sól(6,67g)

DATA: **05.12.2024 (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, jogurt,dzem, 1/2 banana, sałata** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, dzem truskawkowy, schab pieczony, jogurt naturalny 2% tłuszczu, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 786,07kcal, białko(34,83g), tłuszcze(22,94g), tłuszcze nasycone(12,33g), węglowodany(110,95g), w tym cukry(32,42g), błonnik(3,73g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1125,29kcal, białko(67,81g), tłuszcze(47,56g), tłuszcze nasycone(12,97g), węglowodany(112,68g), w tym cukry(27,69g), błonnik(13,56g), sól(1,15g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, dębicka pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurcze całe, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 522,07kcal, białko(24,66g), tłuszcze(22,84g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2503,42kcal, białko(127,8g), tłuszcze(93,44g), tłuszcze nasycone(34,78g), węglowodany(293,36g), w tym cukry(81,36g), błonnik(22,13g), sól(6,44g)

DATA: 05.12.2024 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, jogurt, dżem,pomidor, sałata, banan - 660g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb mieszany słonecznikowy, kajzerka, masło, dżem truskawkowy, schab pieczony, jogurt naturalny 2% tłuszczu, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 882,11kcal, białko(35,19g), tłuszcze(24,63g), tłuszcze nasycone(11,96g), węglowodany(134,39g), w tym cukry(35,91g), błonnik(10,33g), sól(3,06g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g Skład: () mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 350g</p> <p>Potrawa: Zupa pieczarkowa z makaronem - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pieczarka, pietruszka, por, seler, śmietana 12% ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1141,98kcal, białko(68,02g), tłuszcze(50,18g), tłuszcze nasycone(11,46g), węglowodany(111,48g), w tym cukry(28,62g), błonnik(14,94g), sól(1,05g) Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczycwo, masło, ser topiony, kminkowa,papryka pomidor - 645g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerki, kminkowa, masło, papryka, pomidor, ser topiony ,</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Mus owocowy - 100g</p>
<p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2827,24kcal, białko(132,49g), tłuszcze(104,15g), tłuszcze nasycone(39,11g), węglowodany(354,52g), w tym cukry(88,43g), błonnik(33,07g), sól(7,87g)</p>

<p>DATA: 05.12.2024 (Czwartek)</p>	<p>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Pieczycwo, masło, schab pieczony, jogurt, pomidor, jabłko, sałata - 830g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, s chab pieczony, jogurt narturalny 2% tłuszczu, pomidor, sałata, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,</p>	
<p>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:</p>	
<p>Posiłek: 3. obiad</p>	

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

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

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

Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Serek wiejski** - 150g , **Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcze(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: **06.12.2024 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Dynia (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Morele (), Olej rzepakowy (), Ser topiony, edamski, Ser twarogowy półtłusty

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 818,69kcal, białko(33,19g), tłuszcze(29,93g), tłuszcze nasycone(14,05g), węglowodany(107,1g), w tym cukry(26,43g), błonnik(6,09g), sól(1,97g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, twaróg, pomidor, sałata** - 480g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,87kcal, białko(31,59g), tłuszcze(27,91g), tłuszcze nasycone(12,52g), węglowodany(64,68g), w tym cukry(5,63g), błonnik(3,16g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy z marmoladą** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2249,65kcal, białko(94,98g), tłuszcze(78,37g), tłuszcze nasycone(32,74g), węglowodany(303,82g), w tym cukry(67,13g), błonnik(26,35g), sól(5,26g)

DATA: **06.12.2024 (Piątek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pasta z twarogu i dyni,ogórek,rzodkiewka** - 695g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy, Dynia (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Olej rzepakowy (), Rzodkiewka (), Ser topiony, edam ski, Ser twarogowy półtłusty

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

Skład: |m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 903,99kcal, białko(38,28g), tłuszcze(31,94g), tłuszcze nasycone(14,3g), węglowodany(118,13g), w tym cukry(18,82g), błonnik(8,35g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Marchewka gotowana z groszkiem - 250g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Marchew (), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550</p> <p>Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne Skład: koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 250g</p> <p>Potrawa: Zupa fasolowa z ziemniakami - 560g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: fasola biała, kości wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana 12% tłuszczu ,</p>

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 914,39kcal, białko(42,99g), tłuszcze(22,32g), tłuszcze nasycone(7,09g), węglowodany(148,97g), w tym cukry(28,21g), błonnik(28,01g), sól(1,09g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło,kiełbasa żywiecka, pasztet sojowy,pomidor, sałata** - 623g , **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, Pasztet 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:

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:

2945,27kcal, białko(114,45g), tłuszcze(109,82g), tłuszcze nasycone(33,81g), węglowodany(393,69g), w tym cukry(62,47g), błonnik(54,7g), sól(7,68g)

DATA: 06.12.2024 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twaróg-dynia, ogórek, jabłko** - 855g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**
Skład: Chleb żytni razowy, Dynia (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórek (), Olej rzepakowy (), Ser topiony, edamski, Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,97kcal, białko(22,31g), tłuszcze(24,38g), tłuszcze nasycone(11,15g), węglowodany(92,7g), w tym cukry(25,42g), błonnik(15,43g), sól(1,97g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

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

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

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 735,78kcal, białko(28,53g), tłuszcze(28,6g), tłuszcze nasycone(4,23g), węglowodany(97,85g), w tym cukry(25,46g), błonnik(14,56g), sól(0,81g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka,paszтет sojowy pomidor, sałata** - 653g , **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, żywiecka, masło, 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:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2665,79kcal, białko(100,85g), tłuszcze(123,49g), tłuszcze nasycone(35,97g), węglowodany(307,22g), w tym cukry(57,37g), błonnik(52,11g), sól(8,2g)

DATA: **07.12.2024 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg,pomidor,sałata** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Polędwica sopocka, Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 578,54kcal, białko(36,79g), tłuszcze(19,53g), tłuszcze nasycone(9,93g), węglowodany(63,05g), w tym cukry(15,1g), błonnik(3,55g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** - 150g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab pieczony,pomidor** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2080,05kcal, białko(110,08g), tłuszcze(56,46g), tłuszcze nasycone(21,91g), węglowodany(286,95g), w tym cukry(75,35g), błonnik(19,52g), sól(6,54g)

DATA: **07.12.2024 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser żółty, pol.sopocka, rzepa,sałata** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło, ser żółty, polędwica sopocka, rzepa, sałata, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 700,62kcal, białko(32,01g), tłuszcze(23,13g), tłuszcze nasycone(13,3g), węglowodany(95,5g), w tym cukry(12,83g), błonnik(7,52g), sól(3,31g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|,

Potrawa: **Surówka z kiszzonej kapusty** - 205g

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

Potrawa: **Zupa grysikowa I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1013,41kcal, białko(50,56g), tłuszcze(33,46g), tłuszcze nasycone(4,61g), węglowodany(133,37g), w tym cukry(17,84g), błonnik(12,46g), sól(1,49g)
Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab pieczony,sałata, papryka konserwowa** - 550g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Papryka czerwona, konserwowa, Sałata (), Schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 472,1kcal, białko(20,94g), tłuszcze(17,75g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(59,62g), w tym cukry(1,64g), błonnik(5,03g), sól(3,31g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2320,57kcal, białko(104,89g), tłuszcze(74,74g), tłuszcze nasycone(26,64g), węglowodany(321,07g), w tym cukry(58,92g), błonnik(27,36g), sól(8,11g)

DATA: **07.12.2024 (Sobota)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło,polędwica, twaróg, rzepa,sałata jabłko** - 760g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Polędwica sopocka, 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

<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Ryż - 90g</p> <p>Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,</p> <p>Potrawa: Surówka z kiszzonej kapusty - 205g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,</p>
<p>Potrawa: Zupa grysikowaD - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne Skład: kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,</p>
<p>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</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, jajko,schab pieczony,pomidor, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jaja kurcze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Schab pieczony</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Jabłko - 250g</p>
<p>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:</p>
<p>Posiłek: 7. posiłek nocny</p>
<p>Potrawa: Polędwica sopocka - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>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:</p>
<p>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)</p>

<p>DATA: 08.12.2024 (Niedziela)</p>	<p>DIETA: Łatwo strawna</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica drobiowa, 1/2 banana - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru ,</p> <p>Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,</p>	
<p>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</p>	
<p>Posiłek: 3. obiad</p>	

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |fasolka szparagowa, masło|,

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

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 936,83kcal, białko(53,19g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(7,88g), węglowodany(130,75g), w tym cukry(18,84g), błonnik(14,91g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor** - 500g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 546,56kcal, białko(30,13g), tłuszcze(22,62g), tłuszcze nasycone(10,18g), węglowodany(54,86g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2265,54kcal, białko(113,21g), tłuszcze(70,92g), tłuszcze nasycone(30,24g), węglowodany(300,05g), w tym cukry(76,16g), błonnik(24,35g), sól(6,34g)

DATA: **08.12.2024 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, ser fromage, poledwica drobiowa, ogórek kons, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Ogórki, konserwowe, Poledwica z piersi kurczaka, Serek typu "Fromage", naturalny

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 943,74kcal, białko(36,99g), tłuszcze(31,28g), tłuszcze nasycone(18,72g), węglowodany(133,89g), w tym cukry(34,65g), błonnik(9,82g), sól(5,09g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: fasolka szparagowa, masło|,

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

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D, G, P

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2780,73kcal, białko(122,71g), tłuszcze(96,39g), tłuszcze nasycone(43,19g), węglowodany(371,99g), w tym cukry(79,5g), błonnik(31,61g), sól(11,49g)

DATA: 08.12.2024 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica, pomidor, jabłko - 760g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 565,62kcal, białko(20,85g), tłuszcze(17,27g), tłuszcze nasycone(9,7g), węglowodany(89,13g), w tym cukry(23,97g), błonnik(14,88g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 716,92kcal, białko(34,84g), tłuszcze(28,48g), tłuszcze nasycone(13,21g), węglowodany(87,85g), w tym cukry(5,33g), błonnik(15,09g), sól(5,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , **Seler i produkty pochodne**

Skład: Sok wielowarzywny (, **Seler i produkty pochodne**)|sok wielowarzywny|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Jajko** - 50g , **Jaja i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2263,96kcal, białko(113,7g), tłuszcze(67,63g), tłuszcze nasycone(26,68g), węglowodany(322,01g), w tym cukry(65,48g), błonnik(44,28g), sól(12,01g)