

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-10-21 do 2024-10-27

DATA: 2024-10-21 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczycwo, masło, pasta twarog., kielbasa żywiecka, 1/2 banana - 505g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: banan, bułka z dynią, masło,ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, koper, herbata czarna napar bez cukru, kielbasa żywiecka ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 773,3kcal, białko(34,52g), tłuszcz(31,11g), tłuszcze nasycone(12,66g), węglowodany(88,23g), w tym cukry(26,64g), błonnik(5,37g), sól(2,24g) 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: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
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: 898,04kcal, białko(33,09g), tłuszcz(43,35g), tłuszcze nasycone(9,49g), węglowodany(99,92g), w tym cukry(24,08g), błonnik(12,86g), sól(4,52g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 478,24kcal, białko(23,11g), tłuszcz(14,92g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,59g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(3,64g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcz(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2262,78kcal, białko(90,9g), tłuszcz(89,52g), tłuszcze nasycone(29,7g), węglowodany(278,55g), w tym cukry(64,3g), błonnik(22,98g), sól(10,48g)	

DATA: 2024-10-21 (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: Pieczycwo, bułka z dynia masło, pasta twar., kielb.żyw, papryka, jabłko - 695g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: |chleb żytni razowy, bułka kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, jabłko, papryka, kielbasa żywiecka, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 874,93kcal, białko(35,91g), tłuszcze(28,04g), tłuszcze nasycone(12,24g), węglowodany(125,52g), w tym cukry(33,88g), błonnik(15,39g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami, ogórkiem, papryką** - 450g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa, ogórek kwaszony, marchewka|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami I** - 530g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 984,41kcal, białko(38,61g), tłuszcze(45,7g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(112,76g), w tym cukry(25,53g), błonnik(17,37g), sól(7,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 572,66kcal, białko(26,3g), tłuszcze(16,47g), tłuszcze nasycone(9,32g), węglowodany(82,97g), w tym cukry(3,62g), błonnik(4,81g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2545,2kcal, białko(101g), tłuszcze(90,35g), tłuszcze nasycone(32,08g), węglowodany(347,05g), w tym cukry(72,67g), błonnik(39,27g), sól(13,4g)

DATA: 2024-10-21 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta twarog., żywiecka, 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, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, papryka, kielbasa żywiecka |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 684,25kcal, białko(25,76g), tłuszcze(19,08g), tłuszcze nasycone(9,2g), węglowodany(111,59g), w tym cukry(25,67g), błonnik(18,67g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

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: 910,04kcal, białko(34,09g), tłuszcze(43,45g), tłuszcze nasycone(9,52g), węglowodany(101,82g), w tym cukry(24,08g), błonnik(13,36g), sól(6,28g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, polędwica, 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, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, ogórek |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 540,56kcal, białko(23,81g), tłuszcze(13,98g), tłuszcze nasycone(7,16g), węglowodany(86,99g), w tym cukry(4,51g), błonnik(14,2g), sól(4,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Humus - 125g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2665,45kcal, białko(96,13g), tłuszcze(114,04g), tłuszcze nasycone(29,13g), węglowodany(331,05g), w tym cukry(55,61g), błonnik(54,8g), sól(14,25g)

DATA: **2024-10-22 (Wtorek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet., pasta rybna z łososia, banan 1/2 szt. - 585g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |Banan (), Bułka z dynią, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,Łosoś, wędzony, Masło ekstra,Pietruszka, liście (), Ser twarogowy półtłusty, Serek śmietankowy plastrowany

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: 891,96kcal, białko(47,05g), tłuszcze(35,87g), tłuszcze nasycone(14,89g), węglowodany(95,12g), w tym cukry(29,58g), błonnik(6,39g), sól(4,85g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **sos jogurtowy** - 65g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |jogurt naturalny, koper|,

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: 907,54kcal, białko(53,97g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(5,63g), węglowodany(132,83g), w tym cukry(22,74g), błonnik(14,36g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 452,44kcal, białko(19,93g), tłuszcze(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g)

Techniki sporządzania:

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:

2324,34kcal, białko(122,81g), tłuszcze(71,17g), tłuszcze nasycone(27,78g), węglowodany(307,18g), w tym cukry(56,3g), błonnik(25g), sól(8,17g)

DATA: **2024-10-22 (Wtorek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet., pasta rybna z łososia, papryka,pomidor** - 730g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,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, Łosoś, wędzony, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty, Serek śmietankowy plastrowany

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: 982,48kcal, białko(50,89g), tłuszcze(34,23g), tłuszcze nasycone(14,66g), węglowodany(121,01g), w tym cukry(23,92g), błonnik(9,57g), sól(5,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Filet z drobiu panierowany** - 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem** - 430g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1090,06kcal, białko(54,96g), tłuszcze(32,5g), tłuszcze nasycone(6,78g), węglowodany(152,36g), w tym cukry(19,8g), błonnik(16,65g), sól(0,9g)

Techniki sporządzania: G, PAR, S

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, sał.makaronowa, szynka konserwowa, pomidor** - 567g , **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, kajzerki, kukurydza kons. majonez, makaron, masło, musztrda, 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 , **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:

2792,59kcal, białko(132,13g), tłuszcze(89,28g), tłuszcze nasycone(29,22g), węglowodany(380,4g), w tym cukry(49,82g), błonnik(33,19g), sól(9,4g)

DATA: **2024-10-22 (Wtorek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno,masło,serek śmiet,pasta rybnaz łososia papryka,pomidor,jabłko** - 985g , **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty, Serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 798,28kcal, białko(39,14g), tłuszcze(23,14g), tłuszcze nasycone(10,87g), węglowodany(118,33g), w tym cukry(30,53g), błonnik(20,15g), sól(4,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **sos jogurtowy** - 65g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |jogurt naturalny, koper|,

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: 907,54kcal, białko(53,97g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(5,63g), węglowodany(132,83g), w tym cukry(22,74g), błonnik(14,36g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, szynka konserwowa, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,24g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2357,96kcal, białko(121,22g), tłuszcze(61,78g), tłuszcze nasycone(24,7g), węglowodany(353,96g), w tym cukry(58,61g), błonnik(50,3g), sól(8,54g)

DATA: 2024-10-23 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
---------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczyno, masło, winerka, sałata, 1/2 banana - 620g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: bułka kajzerka, masło, pomidor, sałata, winerka, herbata czarna napar bez cukru ,
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 844,22kcal, białko(30,23g), tłuszcze(36,41g), tłuszcze nasycone(16,96g), węglowodany(100,64g), w tym cukry(25,08g), błonnik(4,56g), sól(3,43g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem pomidorowym - 215g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, łopatka (), Woda wodociągowa (),
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 747,07kcal, białko(34,21g), tłuszcze(15,27g), tłuszcze nasycone(4,11g), węglowodany(124,27g), w tym cukry(31,47g), błonnik(13,66g), sól(0,8g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, serek wiejski ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podplomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2211,13kcal, białko(93,15g), tłuszcze(70,95g), tłuszcze nasycone(31,51g), węglowodany(309,07g), w tym cukry(65,96g), błonnik(21,27g), sól(6,99g)

DATA: **2024-10-23 (Środa)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka 2 szt, sałata, ogórek, śliwka** - 640g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb słonecznikowy, herbata czarna napar bez cukru, kajzerki, masło ekstra, ogórek, sałata, winerka, śliwka |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 938,93kcal, białko(33,88g), tłuszcze(39,3g), tłuszcze nasycone(17,2g), węglowodany(112,94g), w tym cukry(20,06g), błonnik(5,8g), sól(4,07g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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|,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 961,41kcal, białko(32,28g), tłuszcze(34,25g), tłuszcze nasycone(4,95g), węglowodany(137,65g), w tym cukry(29,47g), błonnik(14,84g), sól(1,14g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek wiejski, papryka, biała rzepa** - 660g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Rzepa (), Serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 671,86kcal, białko(33,34g), tłuszcze(20,26g), tłuszcze nasycone(10,42g), węglowodany(91,58g), w tym cukry(12,95g), błonnik(8,07g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podplomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2649kcal, białko(99,88g), tłuszcze(94,59g), tłuszcze nasycone(32,77g), węglowodany(358,77g), w tym cukry(63g), błonnik(28,71g), sól(8,78g)	
DATA: 2024-10-23 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka, pomidor, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, winerka, herbata czarna napar bezcukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 773,89kcal, białko(22,74g), tłuszcze(30,79g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(109,81g), w tym cukry(23,46g), błonnik(18,24g), sól(3,89g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem pomidorowym - 215g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, łopatka (), Woda wodociągowa (),	
Potrawa: Sałatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g	
Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 747,07kcal, białko(34,21g), tłuszcze(15,27g), tłuszcze nasycone(4,11g), węglowodany(124,27g), w tym cukry(31,47g), błonnik(13,66g), sól(0,8g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 620g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, serek wiejski ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 609,44kcal, białko(29,21g), tłuszcze(17,61g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(90,88g), w tym cukry(10,26g), błonnik(14,59g), sól(3,33g) Techniki sporządzania:	
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: 2365,2kcal, białko(100,19g), tłuszcze(75,89g), tłuszcze nasycone(35,02g), węglowodany(341,6g), w tym cukry(65,76g), błonnik(46,49g), sól(9,24g)	

DATA: 2024-10-24 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab,twaróg,1/2 banana** - 480g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: banan, herbata, kajzerki, masło, schab pieczony, ser twarogowy półtłusty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 724,47kcal, białko(37,1g), tłuszcze(22,17g), tłuszcze nasycone(11,92g), węglowodany(94,85g), w tym cukry(19,94g), błonnik(3,04g), sól(2,94g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1113,57kcal, białko(65,89g), tłuszcze(47,57g), tłuszcze nasycone(12,94g), węglowodany(113,02g), w tym cukry(24,67g), błonnik(15,92g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |herbata, kajzerki, kielbasa kminkowa, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 513,74kcal, białko(23,07g), tłuszcze(19,72g), tłuszcze nasycone(9,52g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,36g)

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:

2421,78kcal, białko(126,56g), tłuszcze(89,56g), tłuszcze nasycone(34,38g), węglowodany(286,68g), w tym cukry(63,66g), błonnik(23,31g), sól(6,58g)

DATA: **2024-10-24 (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, twaróg,pomidor, sałata, banan** - 660g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |banan, chleb słonecznikowy, herbata, kajzerki, masło, schab pieczony, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 826,51kcal, białko(37,98g), tłuszcze(23,94g), tłuszcze nasycone(11,57g), węglowodany(119,38g), w tym cukry(23,81g), błonnik(10,17g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1119,55kcal, białko(64,18g), tłuszcze(49,07g), tłuszcze nasycone(13,8g), węglowodany(113,23g), w tym cukry(24,22g), błonnik(16,53g), sól(1,19g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, kminkowa,papryka pomidor - 645g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerki, kminkowa, masło, papryka, pomidor, ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 733,15kcal, białko(28,78g), tłuszcze(29,24g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(92,46g), w tym cukry(8,81g), błonnik(6,5g), sól(3,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2749,21kcal, białko(131,44g), tłuszcze(102,35g), tłuszcze nasycone(41,06g), węglowodany(341,27g), w tym cukry(71,94g), błonnik(34,5g), sól(7,82g)

DATA: **2024-10-24 (Czwartek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg pomidor, jabłko - 830g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 691,29kcal, białko(30,69g), tłuszcze(17,84g), tłuszcze nasycone(9,21g), węglowodany(110,16g), w tym cukry(24,61g), błonnik(18,24g), sól(3,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g**

Skład: |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1107,07kcal, białko(64,92g), tłuszcze(48,44g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(110,75g), w tym cukry(28,5g), błonnik(16,69g), sól(1,29g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

<p>Potrawa: Pieczyno, maso, kielbasa kminkowa, papryka, pomidor - 630g , Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Skład: Chleb żytni razowy (, Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, maso, papryka, pomidor , Herbata czarna, napar bez cukru () chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, maso, papryka, pomidor , Kielbasa kminkowa (, Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, maso, papryka, pomidor , Maso ekstra (, Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, maso, papryka, pomidor , Papryka czerwona () chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, maso, papryka, pomidor , Pomidor () chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, maso, papryka, pomidor ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 607,34kcal, bialko(25,06g), tuscze(19,27g), tuscze nasycone(9,24g), weglowodany(91,54g), w tym cukry(9,22g), blonnik(16,29g), sol(3,03g) Techniki sporzadzania:</p>
<p>Posilek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Mus owocowy - 100g Skład: Mus owocowy (),</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 70kcal, bialko(0,5g), tuscze(0,1g), tuscze nasycone(0g), weglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), blonnik(1,3g), sol(0g) Techniki sporzadzania:</p>
<p>Posilek: 7. posilek nocny</p>
<p>Potrawa: Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: Serek twarogowy, ziarnisty (, Mleko i produkty pochodne),</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150kcal, bialko(18g), tuscze(6,45g), tuscze nasycone(3,87g), weglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), blonnik(0g), sol(1,43g) Techniki sporzadzania:</p>
<p>Podsumowanie jadlospisu dziennego: 2625,69kcal, bialko(139,17g), tuscze(92,1g), tuscze nasycone(32,84g), weglowodany(333,59g), w tym cukry(82,38g), blonnik(52,52g), sol(9,15g)</p>

<p>DATA: 2024-10-25 (Piątek)</p>	<p>DIETA: Łatwo strawna</p>
<p>Posilek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Pieczyno, maso, pasta dyniowa, twaróg, 1/2 banana - 480g , Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: banan, herbata, kajzerki, maso, ser topiony, dynia, ser twarogowy półtusty, , Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboza zawierajace gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spozywcze 2% tusczu ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 790,66kcal, bialko(40,44g), tuscze(26,63g), tuscze nasycone(14,45g), weglowodany(98,74g), w tym cukry(22,15g), blonnik(4,41g), sol(3,27g) Techniki sporzadzania: G</p>	
<p>Posilek: 3. obiad</p>	

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Marchew talarki** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło|,

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 644,17kcal, białko(26,95g), tłuszcze(16,79g), tłuszcze nasycone(4,26g), węglowodany(103,9g), w tym cukry(36,37g), błonnik(16,01g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 562,67kcal, białko(22,33g), tłuszcze(25,55g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2117,69kcal, białko(91,58g), tłuszcze(69,67g), tłuszcze nasycone(29,9g), węglowodany(292,43g), w tym cukry(71,87g), błonnik(24,98g), sól(6,92g)

DATA: **2024-10-25 (Piątek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, pasta dyniowa,, ogórek** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, masło, ogórek, ser topiony, ser twarogowy półtłusty, dynia|,

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: 841,32kcal, białko(37,12g), tłuszcze(26,47g), tłuszcze nasycone(13,72g), węglowodany(115,51g), w tym cukry(17,42g), błonnik(7,56g), sól(2,85g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami I** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **śledź ze śmietaną - 200g , Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |śledzie w śmietanie|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 779,33kcal, białko(28,69g), tłuszcze(27,42g), tłuszcze nasycone(8,59g), węglowodany(111,82g), w tym cukry(39,77g), błonnik(16,32g), sól(8,3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2382,52kcal, białko(91,71g), tłuszcze(80,04g), tłuszcze nasycone(33,37g), węglowodany(339,02g), w tym cukry(71,54g), błonnik(35,9g), sól(14,11g)

DATA: **2024-10-25 (Piątek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z dyni, ser topiony,ogórek, jabłko - 865g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser topiony, dynia, twaróg półtłusty, ogórek zielony, jabłko, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 668,52kcal, białko(23,33g), tłuszcze(18,31g), tłuszcze nasycone(9,89g), węglowodany(111,88g), w tym cukry(25,17g), błonnik(18,79g), sól(2,28g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 646,4kcal, białko(27,26g), tłuszcze(17,82g), tłuszcze nasycone(1,87g), węglowodany(100,82g), w tym cukry(32,82g), błonnik(14,7g), sól(1,94g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 629,07kcal, białko(23,21g), tłuszcze(24,67g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2174,39kcal, białko(89,31g), tłuszcze(72,72g), tłuszcze nasycone(29,42g), węglowodany(314,46g), w tym cukry(63,39g), błonnik(49,29g), sól(8,53g)

DATA: **2024-10-26 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki - 150g**

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 901,13kcal, białko(54,4g), tłuszcze(20,04g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(131,28g), w tym cukry(27,39g), błonnik(10,78g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Banan - 220g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2030,95kcal, białko(103,84g), tłuszcze(57,91g), tłuszcze nasycone(21,06g), węglowodany(278,59g), w tym cukry(73,66g), błonnik(20,24g), sól(5,68g)

DATA: 2024-10-26 (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, polędwica sopocka, papryka , - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, polędwica sopocka, ser żółty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 787,2kcal, białko(36,92g), tłuszcze(31,27g), tłuszcze nasycone(18,17g), węglowodany(93,07g), w tym cukry(13,03g), błonnik(5,75g), sól(3,56g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka ,
Potrawa: Kasza jaglana - 90g
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Salatka wielowarzywna - 150g
Potrawa: Zupa 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: 1049,99kcal, białko(42,93g), tłuszcze(43,84g), tłuszcze nasycone(9,5g), węglowodany(121,83g), w tym cukry(15,86g), błonnik(11,72g), sól(2,25g) Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 560g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Banan - 220g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2548,81kcal, białko(104,14g), tłuszcze(94,24g), tłuszcze nasycone(36,39g), węglowodany(329,66g), w tym cukry(58,3g), błonnik(24,23g), sól(8,3g)
--

DATA: 2024-10-26 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, polędwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**

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: 869,63kcal, białko(53,95g), tłuszcze(20,04g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(119,13g), w tym cukry(14,64g), błonnik(11,08g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2230,31kcal, białko(112,46g), tłuszcze(56,54g), tłuszcze nasycone(20,39g), węglowodany(336,65g), w tym cukry(60,66g), błonnik(47,56g), sól(8,13g)

DATA: **2024-10-27 (Niedziela)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 692,42kcal, białko(23,46g), tłuszcze(24,98g), tłuszcze nasycone(13,86g), węglowodany(93,44g), w tym cukry(29,17g), błonnik(5,5g), sól(2,85g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

<p>Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,</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: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,</p> <p>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 ,</p> <p>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</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p> <p>Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa krakowska, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 542,32kcal, białko(26,7g), tłuszcze(24,48g), tłuszcze nasycone(10,26g), węglowodany(53,01g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,98g) Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p> <p>Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,</p> <p>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:</p> <p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2254,64kcal, białko(103,09g), tłuszcze(71,14g), tłuszcze nasycone(29,32g), węglowodany(307,98g), w tym cukry(79,22g), błonnik(26,04g), sól(6,65g)</p>

<p>DATA: 2024-10-27 (Niedziela) DIETA: Podstawowa</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p> <p>Potrawa: Pieczyno, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek zielony - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, ogórki zielone, 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: 738,78kcal, białko(26,12g), tłuszcze(23,39g), tłuszcze nasycone(13,94g), węglowodany(109,74g), w tym cukry(15,19g), błonnik(6,33g), sól(3,57g) Techniki sporządzania: G</p>
<p>Posiłek: 3. obiad</p> <p>Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,</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: 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: 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 ,</p>

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, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 654,78kcal, białko(29,8g), tłuszcze(23,27g), tłuszcze nasycone(10,45g), węglowodany(85,18g), w tym cukry(5,62g), błonnik(5,75g), sól(3,67g)

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:

2590,91kcal, białko(112,88g), tłuszcze(84,15g), tłuszcze nasycone(34,42g), węglowodany(362,8g), w tym cukry(65,69g), błonnik(32,16g), sól(8,75g)

DATA: 2024-10-27 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Sałatka 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, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2280,64kcal, białko(103,73g), tłuszcze(65,97g), tłuszcze nasycone(25,75g), węglowodany(341,37g), w tym cukry(66,9g), błonnik(47,14g), sól(9,86g)