

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-12-23 do 2024-12-29

DATA: 2024-12-23 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, pasta twarog. z buraczkciem, żywiecka, banan,salata</b> - 512g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Banan (), Bułka wrocławska, Burak (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Salata (), Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 697,17kcal, białko(35,49g), tłuszcze(24,66g), tłuszcze nasycone(11,66g), węglowodany(83,99g), w tym cukry(27,76g), błonnik(5,73g), sól(2,45g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krupnik D</b> - 400g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,	
Potrawa: <b>Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką</b> - 240g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 693,67kcal, białko(37,93g), tłuszcze(4,07g), tłuszcze nasycone(1,26g), węglowodany(132,22g), w tym cukry(21,92g), błonnik(12,25g), sól(0,65g) Techniki sporządzania: D	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, polędwica,jogurt, pomidor,</b> - 700g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Polędwica luksusowa, Pomidor (),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 568,24kcal, białko(29,41g), tłuszcze(17,92g), tłuszcze nasycone(9,33g), węglowodany(73,89g), w tym cukry(10,25g), błonnik(3,05g), sól(3,88g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada</b> - 40g , <b>Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2072,27kcal, białko(103,01g), tłuszcze(46,8g), tłuszcze nasycone(22,25g), węglowodany(315,89g), w tym cukry(69,56g), błonnik(22,73g), sól(7,05g)	

DATA: 20:4-12-23 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Pieczycwo masło pasta twarogo buraczkzowa,żywiecka papryka ogórek jabłko</b> - 880g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Burak (), Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kielbas a żywiecka, Masło ekstra, Ogórek (), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 911,15kcal, białko(42,02g), tłuszcze(28,04g), tłuszcze nasycone(13,23g), węglowodany(130,54g), w tym cukry(36,94g), błonnik(16,04g), sól(2,99g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>chili sin carne</b> - 338g Skład:  cebula, czosnek, olej, papryka czewona, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory, mąka ziemniaczna  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krupnik I</b> - 300g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 829,1kcal, białko(23,35g), tłuszcze(16,14g), tłuszcze nasycone(2,7g), węglowodany(151,68g), w tym cukry(25,27g), błonnik(20,62g), sól(1,44g) Techniki sporządzania: D	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, jogurt, ogórek, pomidor - 770g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Ogórek (), Polędwica luksusowa, Pomidor (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 675,32kcal, białko(32,81g), tłuszcze(17,49g), tłuszcze nasycone(9,23g), węglowodany(99,68g), w tym cukry(11,83g), błonnik(5,16g), sól(4,72g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2528,77kcal, białko(98,36g), tłuszcze(61,81g), tłuszcze nasycone(25,16g), węglowodany(407,7g), w tym cukry(83,68g), błonnik(43,51g), sól(9,23g)

DATA: <b>2024-12-23 (Poniedziałek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarog - buraczk żywiecka ogórek sałata jabłko - 900g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Burak (), Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 671,13kcal, białko(27,7g), tłuszcze(15,83g), tłuszcze nasycone(8,42g), węglowodany(113,68g), w tym cukry(26,83g), błonnik(18,64g), sól(2,06g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>chili sin carne - 338g</b> Skład:  cebula, czosnek, olej, papryka czerwona, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, pomidory, mąka ziemniaczna  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,	
Potrawa: <b>Ogórek zielony - 100g</b>	
Potrawa: <b>Ryż - 90g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 833,21kcal, białko(25,56g), tłuszcze(14,71g), tłuszcze nasycone(1,85g), węglowodany(153,56g), w tym cukry(26,79g), błonnik(20,36g), sól(1,56g) Techniki sporządzania: D	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, jogurt, pomidor, ogórek, jabłko - 1030g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Polędwica sopocka, Pomidor (),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 725,77kcal, białko(31,7g), tłuszcze(17,3g), tłuszcze nasycone(8,81g), węglowodany(119,94g), w tym cukry(30,39g), błonnik(18,6g), sól(3,08g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>ser śmietankowy plastrowany - 50g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  serek śmietankowy plastrowany ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2384,71kcal, białko(89,55g), tłuszcze(54,87g), tłuszcze nasycone(23,64g), węglowodany(403,58g), w tym cukry(86,25g), błonnik(59,3g), sól(7,48g)	

DATA: <b>2024-12-24 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu  ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), kiwi - 470g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiwi (), Masło ekstra, Serek śmietankowy plastrowany	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 594,6kcal, białko(20,39g), tłuszcze(23,58g), tłuszcze nasycone(13,39g), węglowodany(75,74g), w tym cukry(19,85g), błonnik(3,94g), sól(2,4g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>	

Skład:  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki  ,
Potrawa: <b>Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  brokuł, masło ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>piernik - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> Skład: Piernik z bakaliarni ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> ),
Potrawa: <b>Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: <b>Ziemniaki - 250g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 821,42kcal, białko(32,37g), tłuszcze(23,17g), tłuszcze nasycone(6,26g), węglowodany(127,97g), w tym cukry(38,94g), błonnik(15,15g), sól(1,14g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczewo, masło, polędwica, sał.jarzynowa, ogórek kisz - 555g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Bułka wrocławska, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jabłko ( ), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Marchew ( ), Masło ekstra, Ogórek kwaszony ( ), Pietruszka, korzeń ( ), Polędwica luksusowa, Seler korzeniowy, Ziemniaki, gotowane w wodzie ( ),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 459,07kcal, białko(19,89g), tłuszcze(14,05g), tłuszcze nasycone(6,73g), węglowodany(62,9g), w tym cukry(7,05g), błonnik(5,03g), sól(4,91g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 1947,49kcal, białko(74,51g), tłuszcze(61,28g), tłuszcze nasycone(26,44g), węglowodany(282,39g), w tym cukry(65,88g), błonnik(25,33g), sól(8,59g)

DATA: <b>2024-12-24 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu  ,	
Potrawa: <b>Pieczewo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor,sałata, rzepa - 620g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra, Pomidor ( ), Rzepa ( ), Sałata ( ), Serek śmietankowy plastrowany	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 704,2kcal, białko(26,17g), tłuszcze(25,04g), tłuszcze nasycone(13,77g), węglowodany(96,1g), w tym cukry(16,91g), błonnik(8,05g), sól(3,1g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki  ,	
Potrawa: <b>kapusta z grochem i pieczarkami - 240g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  groch, kapusta kiszona, masło, pieczarki ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>piernik - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> Skład: Piernik z bakaliarni ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> ),	
Potrawa: <b>Ryba panierowana - 260g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 250g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1172,77kcal, białko(42,93g), tłuszcze(40,64g), tłuszcze nasycone(10,96g), węglowodany(169,68g), w tym cukry(36,32g), błonnik(23,16g), sól(2,5g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczewo, masło, polędwica, sał.jarzynowa, pomidor - 605g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb foremkowy, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jabłko ( ), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Marchew ( ), Masło ekstra, Pietruszka, korzeń ( ), Polędwica luksusowa, Pomidor ( ), Seler korzeniowy, Ziemniaki, gotowane w wodzie ( ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 595,31kcal, białko(23,45g), tłuszcze(13,84g), tłuszcze nasycone(7,17g), węglowodany(98,24g), w tym cukry(8,04g), błonnik(6,93g), sól(3,75g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b>	

**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:**

2544,68kcal, białko(94,4g), tłuszcze(80,01g), tłuszcze nasycone(31,97g), węglowodany(379,79g), w tym cukry(61,3g), błonnik(39,33g), sól(9,49g)

DATA: 2024-12-24 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), papryka sałata, jabłko** - 830g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 672,45kcal, białko(18,11g), tłuszcze(20,6g), tłuszcze nasycone(11,59g), węglowodany(113,17g), w tym cukry(27,01g), błonnik(19,32g), sól(2,74g)

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

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 633,42kcal, białko(29,07g), tłuszcze(16,97g), tłuszcze nasycone(4,26g), węglowodany(97,52g), w tym cukry(31,89g), błonnik(13,8g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczycwo, masło, polędwica, sał.jarzynowa, ogórek kisz pomidor** - 715g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Marchew (), Masło ekstra, Ogórek kwaszony (), Pietruszka, korzeń (), Polędwica luksusowa, Pomidor (), Seler korzeniowy, Ziemniaki, gotowane w wodzie (),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 576,71kcal, białko(22,43g), tłuszcze(13,56g), tłuszcze nasycone(6,96g), węglowodany(99,76g), w tym cukry(8,9g), błonnik(17,22g), sól(5,36g)

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 topiony** - 50g , **Mleko i produkty pochodne****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2105,48kcal, białko(78,07g), tłuszcze(65,11g), tłuszcze nasycone(30,93g), węglowodany(326,82g), w tym cukry(68,33g), błonnik(51,54g), sól(10,27g)

DATA: 2024-12-25 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka 2szt, pomidor, 1/2 banana** - 570g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |banan, bułka z sezamem, herbata, masło, pomidor, winerka|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 792,91kcal, białko(29,67g), tłuszcze(37,13g), tłuszcze nasycone(17,37g), węglowodany(86,82g), w tym cukry(22,53g), błonnik(4,53g), sól(4,7g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: <b>babka piaskowa</b> - 50g Skład: babka piaskowa (),
Potrawa: <b>fasolka szparagowa</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [fasolka szparagowa, masło],
Potrawa: <b>Gulasz ze schabu</b> - 202g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ],
Potrawa: <b>Rosół z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład: [kość wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler],
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1126,79kcal, białko(54,95g), tłuszcze(46,75g), tłuszcze nasycone(9,8g), węglowodany(129,96g), w tym cukry(18,33g), błonnik(12,86g), sól(0,57g) Techniki sporządzania: D, G
---

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
----------------------------

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor</b> - 560g , <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, serek wiejski],
--

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:
---

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
-------------------------------

Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g
----------------------------------

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

<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2539,53kcal, białko(113,33g), tłuszcze(103,16g), tłuszcze nasycone(37,61g), węglowodany(300,93g), w tym cukry(50,28g), błonnik(20,45g), sól(8,04g)
---

DATA: <b>2024-12-25 (Środa)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
---------------------------------	--------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
------------------------------

Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],
--

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata, pomidor, kiwi</b> - 635g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Chleb słonecznikowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiwi (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Winerka (),
---

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 838,64kcal, białko(29,13g), tłuszcze(29,29g), tłuszcze nasycone(13,2g), węglowodany(115,88g), w tym cukry(21,16g), błonnik(6,5g), sól(3,09g) Techniki sporządzania: G
--

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
--------------------------

Potrawa: <b>babka piaskowa</b> - 50g Skład: babka piaskowa (),
---

Potrawa: <b>fasolka szparagowa</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [fasolka szparagowa, masło],
---

Potrawa: <b>Gulasz ze schabu</b> - 202g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),
--

Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ],
---

Potrawa: <b>Rosół z makaronem I</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład: [cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler],
--

Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
----------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1133,96kcal, białko(54,98g), tłuszcze(46,86g), tłuszcze nasycone(9,82g), węglowodany(131,83g), w tym cukry(19,55g), błonnik(13,48g), sól(0,55g) Techniki sporządzania: D, G
--

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
----------------------------

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta rybna, papryka, ogórek</b> - 640g , <b>Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka wielozłazista, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Papryka czerwona (), pasta rybna
--

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 821,28kcal, białko(18,02g), tłuszcze(43,35g), tłuszcze nasycone(9,01g), węglowodany(91,11g), w tym cukry(11,88g), błonnik(6,96g), sól(3,4g) Techniki sporządzania:
---

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
-------------------------------

Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g
----------------------------------

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)
---

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2870,68kcal, białko(102,51g), tłuszcze(120,28g), tłuszcze nasycone(32,24g), węglowodany(355,42g), w tym cukry(53,11g), błonnik(26,94g), sól(7,14g)

DATA: 2024-12-25 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata pomidor, jablko** - 805g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jablko (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser, gouda tłuszcz, Winerka (),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 671,49kcal, białko(23,53g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(14,04g), węglowodany(89,55g), w tym cukry(23g), błonnik(15,41g), sól(3,12g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: [fasolka szparagowa, masło],

Potrawa: **Gulasz ze schabu** - 202g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: [kość wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler],

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 936,79kcal, białko(51,95g), tłuszcze(36,75g), tłuszcze nasycone(9,8g), węglowodany(105,46g), w tym cukry(18,33g), błonnik(12,61g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor, ogórek**, - 720g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Pomidor (), Serek twarogowy, ziarnisty

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 619,52kcal, białko(29,71g), tłuszcze(17,68g), tłuszcze nasycone(9,89g), węglowodany(92,97g), w tym cukry(11,34g), błonnik(14,95g), sól(3,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2352,6kcal, białko(113,49g), tłuszcze(84,35g), tłuszcze nasycone(34,55g), węglowodany(305,24g), w tym cukry(53,19g), błonnik(42,97g), sól(8,21g)

DATA: 2024-12-26 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, ser topiony, schab gotowany, pomidor, banan 1/2 szt** - 580g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Schab pieczony, Ser topiony, edamski

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

Skład: [mleko spożywcze 2%, płatki owsiane],

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 715,66kcal, białko(28,42g), tłuszcze(25,29g), tłuszcze nasycone(12,93g), węglowodany(93,4g), w tym cukry(29,64g), błonnik(6,11g), sól(3,08g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** - 150g

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: **pierniczki** - 50g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Pierniki alpejskie ( , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **sos dyniowy D** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D** - 300g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 938,56kcal, białko(49,4g), tłuszcze(22,26g), tłuszcze nasycone(6,64g), węglowodany(141,18g), w tym cukry(58,2g), błonnik(12,74g), sól(1,54g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica pomidor** - 510g , **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, Polędwica sopočka, Pomidor ( ),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 470,94kcal, białko(23,61g), tłuszcze(17,62g), tłuszcze nasycone(7,75g), węglowodany(53,63g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,25g)

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:**

2195,16kcal, białko(101,93g), tłuszcze(65,27g), tłuszcze nasycone(27,31g), węglowodany(304,41g), w tym cukry(109,09g), błonnik(23,7g), sól(6,87g)

DATA: **2024-12-26 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor,papryka, mandarynka** - 735g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Mandarynki ( ), Masło ekstra, Papryka czerwona ( ), Pomidor ( ), Schab pieczony, Ser topiony, edamski

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 833,04kcal, białko(35,13g), tłuszcze(25,11g), tłuszcze nasycone(12,87g), węglowodany(119,66g), w tym cukry(26,49g), błonnik(9,56g), sól(4,17g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Buraki** - 150g

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: **pierniczki** - 50g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Pierniki alpejskie ( , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **sos dyniowy I** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Woda wodociągowa ( ) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem I** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 955,06kcal, białko(48,75g), tłuszcze(24,78g), tłuszcze nasycone(8,11g), węglowodany(140,63g), w tym cukry(56,99g), błonnik(13,36g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica,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: Bułka wrocławska, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jaja kurze całe, Masło ekstra , Papryka czerwona, konserwowa, Polędwica sopočka

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 599,2kcal, białko(26,85g), tłuszcze(18,53g), tłuszcze nasycone(8,15g), węglowodany(83,19g), w tym cukry(2,96g), błonnik(5,7g), sól(3,66g)

Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy</b> - 100g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2457,3kcal, białko(111,23g), tłuszcze(68,52g), tłuszcze nasycone(29,13g), węglowodany(359,68g), w tym cukry(101,54g), błonnik(29,92g), sól(9,39g)

DATA: **2024-12-26 (Czwartek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, jabłko</b> - 775g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 646,24kcal, białko(20,32g), tłuszcze(18,34g), tłuszcze nasycone(9,66g), węglowodany(108,39g), w tym cukry(23,16g), błonnik(18,24g), sól(3,18g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Buraki</b> - 150g
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>jogurt</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  Jogurt naturalny 2% tłuszczu ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>sos dyniowy D</b> - 100g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa  ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
Potrawa: <b>Zupa pomidorowa z ryżem D</b> - 300g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2 % , pietruszka, ryż biały, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 845,06kcal, białko(53,7g), tłuszcze(20,41g), tłuszcze nasycone(5,6g), węglowodany(117,33g), w tym cukry(44,15g), błonnik(12,29g), sól(1,56g) Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, polędwica,pomidor, papryka kons</b> - 660g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Papryka czerwona, konserwowa, Polędwica sopocka, Pomidor (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 603,34kcal, białko(26,09g), tłuszcze(18,44g), tłuszcze nasycone(8,23g), węglowodany(91,55g), w tym cukry(5,41g), błonnik(16,39g), sól(3,4g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Serek wiejski</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:**  
2317,04kcal, białko(119,96g), tłuszcze(64,12g), tłuszcze nasycone(27,41g), węglowodany(337,99g), w tym cukry(77,71g), błonnik(48,12g), sól(9,7g)

DATA: **2024-12-27 (Piątek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), twaróg 1/2 banana</b> - 510g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Banan (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Masło ekstra, Ser twarogowy półtłusty, Serek śmietankowy plastrowany
Potrawa: <b>Zacierka na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 755,82kcal, białko(32,15g), tłuszcze(24,53g), tłuszcze nasycone(13,94g), węglowodany(103,57g), w tym cukry(27,63g), błonnik(3,6g), sól(2,07g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: <b>3. obiad</b>



Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>ryż z musem jabłkowym i jogurtem</b> - 445g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu ,
Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami i jajkiem D</b> - 540g , <b>Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  Brokuły (), Jaja kurze całe, Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 773,17kcal, białko(27,35g), tłuszcze(10,91g), tłuszcze nasycone(4,22g), węglowodany(146,64g), w tym cukry(42,11g), błonnik(11,96g), sól(0,76g) Techniki sporządzania: D, G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Flipsy, marmolada</b> - 40g , <b>Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2211,86kcal, białko(83,69g), tłuszcze(61,68g), tłuszcze nasycone(29,35g), węglowodany(340g), w tym cukry(83,09g), błonnik(20,13g), sól(5,22g)

DATA: <b>2024-12-27 (Piątek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
----------------------------------	--------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek śmiet.(2pl), twaróg, polędwica, papryka, jabłko</b> - 750g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  Bułka wieloziarnista, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty, Serek śmietankowy plastrowany,
Potrawa: <b>Zacierka na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 894,8kcal, białko(37,45g), tłuszcze(26,73g), tłuszcze nasycone(14,1g), węglowodany(129,45g), w tym cukry(33,54g), błonnik(10,04g), sól(2,87g) Techniki sporządzania: G

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>ryż z musem jabłkowym i jogurtem</b> - 445g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu ,
Potrawa: <b>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami</b> - 570g , <b>Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, jaja, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, szczaw, śmietana, ziemniak ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 775,82kcal, białko(25,55g), tłuszcze(12,01g), tłuszcze nasycone(4,87g), węglowodany(147,53g), w tym cukry(41,79g), błonnik(13,67g), sól(0,7g) Techniki sporządzania: D, G

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło,ser topiony, hummus,papryka,pomidor</b> - 688g , <b>Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  Chleb pszenny, Herbata czarna, napar bez cukru (), Humus, Kajzerki, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 997,75kcal, białko(29,31g), tłuszcze(50,02g), tłuszcze nasycone(11,69g), węglowodany(108,09g), w tym cukry(8,93g), błonnik(12,72g), sól(3,24g) Techniki sporządzania:

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Flipsy, marmolada</b> - 40g , <b>Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2788,57kcal, białko(94,16g), tłuszcze(89,46g), tłuszcze nasycone(30,73g), węglowodany(412,25g), w tym cukry(93,66g), błonnik(37,95g), sól(6,81g)

DATA: <b>2024-12-27 (Piątek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
----------------------------------	---

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek śmiet.(2pl),twaróg, papryka,pomidor,jabłko</b> - 910g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty, Serek śmietankowy plastrowany

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 714,09kcal, białko(25,8g), tłuszcze(20,27g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(117,07g), w tym cukry(30,12g), błonnik(19,94g), sól(2,53g)  
Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kapusta czerwona - 220g , Gorczyca i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami i jajkiem D - 540g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |Brokuły (), Jaja kurze całe, Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio (),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 849,93kcal, białko(36,86g), tłuszcze(23,57g), tłuszcze nasycone(3,54g), węglowodany(128,66g), w tym cukry(25,73g), błonnik(12,93g), sól(0,85g)  
Techniki sporządzania:

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, ser topiony, pomidor - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 668,04kcal, białko(24,96g), tłuszcze(28,45g), tłuszcze nasycone(13,05g), węglowodany(85,32g), w tym cukry(5,41g), błonnik(14,46g), sól(3,34g)  
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 fromage - 50g , Mleko i produkty pochodne**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)  
Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2688,46kcal, białko(99,47g), tłuszcze(109,86g), tłuszcze nasycone(52,89g), węglowodany(349,22g), w tym cukry(63,4g), błonnik(48,53g), sól(7,84g)

DATA: 2024-12-28 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczycwo, masło, polędwica sopocka, 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, masło, polędwica sopocka, pomidor|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 628,84kcal, białko(32,73g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(73,47g), w tym cukry(15,95g), błonnik(4,69g), sól(2,63g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

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 ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 891,8kcal, białko(49,96g), tłuszcze(19,67g), tłuszcze nasycone(4,4g), węglowodany(135,67g), w tym cukry(23,12g), błonnik(14,63g), sól(0,7g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko,schab, pomidor - 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: |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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Banan</b> - 220g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2126,43kcal, białko(105,44g), tłuszcze(61,07g), tłuszcze nasycone(24,55g), węglowodany(295,19g), w tym cukry(71,84g), błonnik(25,22g), sól(5,93g)

DATA: <b>2024-12-28 (Sobota)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Kakao</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser żółty, polędwica, papryka, pomidor</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żółty, polędwica  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 824,22kcal, białko(38,68g), tłuszcze(29,2g), tłuszcze nasycone(16,74g), węglowodany(105,62g), w tym cukry(14,84g), błonnik(6,62g), sól(4,44g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Gulasz z łopatki</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda  ,
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Salatka wielowarzywna</b> - 150g
Potrawa: <b>Zupa ryżowa I</b> - 350g , <b>Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 949,01kcal, białko(40,99g), tłuszcze(31,68g), tłuszcze nasycone(5,83g), węglowodany(127,24g), w tym cukry(16,93g), błonnik(14,51g), sól(2,28g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, ogórek</b> - 650g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurcze całe, Masło ekstra, Ogórek (), Pomidor (), Schab pieczony
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 461,42kcal, białko(20,97g), tłuszcze(16,43g), tłuszcze nasycone(8,31g), węglowodany(59,56g), w tym cukry(4,93g), błonnik(4,21g), sól(2,62g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Banan</b> - 220g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2369,09kcal, białko(102,02g), tłuszcze(77,73g), tłuszcze nasycone(31,04g), węglowodany(325g), w tym cukry(63,32g), błonnik(27,69g), sól(9,34g)

DATA: <b>2024-12-28 (Sobota)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
----------------------------------	---

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor, papryka, jabłko</b> - 740g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 538,57kcal, białko(22,5g), tłuszcze(13,67g), tłuszcze nasycone(6,91g), węglowodany(88,9g), w tym cukry(22,98g), błonnik(15,16g), sól(2,36g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Buraki</b> - 150g
Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D</b> - 170g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Zupa ryżowa D</b> - 350g , <b>Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 850,65kcal, białko(48,58g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(27,78g), błonnik(13,48g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: <b>5. kolacja</b>

Potrawa: <b>Pieczyno, maso, jajko, schab, ogorek zielony</b> , - 560g , <b>Zboza zawierajace gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb z ytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jaja kurze cale, Maslo ekstra, Ogorek ( ), Schab pieczony
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 562,58kcal, bialko(22,69g), tuszcz(17,66g), tuszcz nasycone(8,44g), węglowodany(84,54g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(3,02g) Techniki sporządzania:
Posilek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Jabko</b> - 250g
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 91,25kcal, bialko(0,73g), tuszcz(0,73g), tuszcz nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posilek: <b>7. posilek nocny</b>
Potrawa: <b>jogurt</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  Jogurt naturalny 2% tuszczu ,
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 90kcal, bialko(6,3g), tuszcz(3g), tuszcz nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadlospisu dziennego:</b> 2133,05kcal, bialko(100,8g), tuszcz(50,51g), tuszcz nasycone(18,82g), węglowodany(340,8g), w tym cukry(78,46g), błonnik(46,09g), sól(6,88g)

DATA: <b>2024-12-29 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
Posilek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, maso, serek smiet. (3pl), pomidor</b> - 470g , <b>Zboza zawierajace gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bulka wroclawska, maslo, serek smietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: <b>Płatki jeczmiennie na mleku</b> - 220g , <b>Zboza zawierajace gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spozywcze 2%, płatki jeczmienne ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 643,44kcal, bialko(23,63g), tuszcz(24,96g), tuszcz nasycone(13,82g), węglowodany(81,09g), w tym cukry(18,55g), błonnik(5,47g), sól(2,87g) Techniki sporządzania: G	
Posilek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Brokul gotowany</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  brokul, maslo ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jablko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrozona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ryz</b> - 90g	
Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem</b> - 200g , <b>Zboza zawierajace gluten</b> Skład:  maka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości  ,	
Potrawa: <b>Zupa grysikowaD</b> - 350g , <b>Zboza zawierajace gluten, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 993,26kcal, bialko(52,35g), tuszcz(32,5g), tuszcz nasycone(6,97g), węglowodany(128,19g), w tym cukry(15,69g), błonnik(10,95g), sól(0,56g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posilek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, maso, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor</b> - 465g , <b>Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  bulka wroclawska, herbata, kielbasa krakowska, maslo, pomidor, ser topiony ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 526,71kcal, bialko(22,96g), tuszcz(24,32g), tuszcz nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g) Techniki sporządzania:	
Posilek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych ( )  sok wieloowocowy ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 90kcal, bialko(0,4g), tuszcz(0,2g), tuszcz nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadlospisu dziennego:</b> 2253,41kcal, bialko(99,34g), tuszcz(81,98g), tuszcz nasycone(32,04g), węglowodany(284,27g), w tym cukry(61,74g), błonnik(20,37g), sól(6,22g)	

DATA: <b>2024-12-29 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
Posilek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, maso, ser fromage, pomidor, papryka</b> - 520g , <b>Zboza zawierajace gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, maslo, serek fromage, pomidor, papryka, salata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: <b>Płatki jeczmiennie na mleku</b> - 220g , <b>Zboza zawierajace gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spozywcze 2%, płatki jeczmienne ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartość odżywcza: 974,54kcal, bialko(30,19g), tuszcz(45,22g), tuszcz nasycone(28,63g), węglowodany(116,72g), w tym cukry(19,99g), błonnik(8,82g), sól(3,53g) Techniki sporządzania: G	

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 150g
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g
Potrawa: <b>Schab pieczony z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,
Potrawa: <b>Zupa grysikowa I</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 944,16kcal, białko(50,27g), tłuszcze(28,16g), tłuszcze nasycone(4,25g), węglowodany(126,7g), w tym cukry(14,15g), błonnik(9,33g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G, P
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, krakowska,ser topiony,papryka konserwowa,rzepa</b> - 565g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Papryka czerwona, konserwowa, Rzepa (), Ser topiony, edamski
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 658,83kcal, białko(26,21g), tłuszcze(24,3g), tłuszcze nasycone(11,64g), węglowodany(88,2g), w tym cukry(3,64g), błonnik(7,32g), sól(4,22g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych ()  sok wieloowocowy ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2667,53kcal, białko(107,06g), tłuszcze(97,88g), tłuszcze nasycone(44,56g), węglowodany(353,42g), w tym cukry(58,98g), błonnik(25,87g), sól(10,91g)

<b>DATA: 2024-12-29 (Niedziela)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko</b> - 780g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 100g	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g	
Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości  ,	
Potrawa: <b>Zupa grysikowaD</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 930,99kcal, białko(49,74g), tłuszcze(28,01g), tłuszcze nasycone(4,21g), węglowodany(123,88g), w tym cukry(12,93g), błonnik(8,47g), sól(2,3g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, kiełbasa krakowska, ser topiony, pomidor,rzepa</b> - 525g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor (), Rzepa (), Ser topiony, edamski	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 584,32kcal, białko(22,92g), tłuszcze(21,7g), tłuszcze nasycone(10,43g), węglowodany(81,77g), w tym cukry(6,52g), błonnik(14,66g), sól(2,96g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g , <b>Seler i produkty pochodne</b> Skład: Sok wielowarzywny (, <b>Seler i produkty pochodne</b> )  sok wielowarzywny ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Jajko</b> - 50g , <b>Jaja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2287,7kcal, białko(97,43g), tłuszcze(74,81g), tłuszcze nasycone(27,58g), węglowodany(327,71g), w tym cukry(53,26g), błonnik(43,77g), sól(9,71g)	