Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP w Częstochowie

ul. Bialska 104lok. 118 42-200 Częstochowa

Jadłospis

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-11-25 do 2024-12-01

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-25 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta twaróg z czubrycą,żywiecka,sałata,banan** - 545g , **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 (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kiełbasa żywiecka, Koper ogrodowy (), Masło ekstra (,), Sałata (), Ser twarogowy półtłustyPotrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |m leko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,**Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 714,59kcal, białko(32,23g), tłuszcze(23,71g), tłuszcze nasycone(11,51g), węglowodany(93,4g), w tym cukry(27,98g), błonnik(6,07g), sól(2,47g)Techniki sporządzania: G |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **cukinia duszona** - 220 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |cukinia, masło |,Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym** - 230g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mąka pszenna, typ 500, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,Olej rzepakowy (),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Ziemniaki** - 250gPotrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2 %, pietruszka, ryż biały, seler|,**Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 868,12kcal, białko(48,37g), tłuszcze(33,47g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(98,13g), w tym cukry(24,2g), błonnik(11,31g), sól(0,6g)Techniki sporządzania: D, G |
| Posiłek: **5. kolacja** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Pieczywo,masło,polędwica sopocka, jogurt,pomidor, kiwi** - 720g , **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 (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki,Kiwi (), Masło eks tra, Polędwica sopocka, Pomidor (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 609,04kcal, białko(30,36g), tłuszcze(17,81g), tłuszcze nasycone(9,19g), węglowodany(84,27g), w tym cukry(17,99g), błonnik(4,84g), sól(2,41g)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:**2304,94kcal, białko(111,14g), tłuszcze(75,12g), tłuszcze nasycone(29,31g), węglowodany(301,6g), w tym cukry(79,81g), błonnik(23,92g), sól(5,56g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-25 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta twaróg z czubrycą,żywiecka,ogórek,papryka, jabłko** - 895g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb żytni razowy,Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tł uszczu, Kajzerki, Kiełbasa żywiecka, Koper ogrodowy (), Masło ekstra, Ogórek (), Papryka czerwona, konserwowa, Ser twarogowy półtłusty Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: m leko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 893,81kcal, białko(35,6g), tłuszcze(25,84g), tłuszcze nasycone(12,23g), węglowodany(138,17g), w tym cukry(33,19g), błonnik(17,23g), sól(3,53g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Filet z pieca w sosie słodko-kwasnym** - 280gSkład: |filet z kurczaka, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy, ananas, papryka czerwona, miód|, |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem** - 250gSkład: |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,Potrawa: **Ziemniaki** - 250gPotrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I** - 340g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 895,53kcal, białko(45,92g), tłuszcze(31,36g), tłuszcze nasycone(3,88g), węglowodany(115,57g), w tym cukry(34,12g), błonnik(17,12g), sól(0,81g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica,jogurt, papryka, pomidor** - 770g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb foremkowy,Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Polędwica luksusowa, Pomidor |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 692,44kcal, białko(33,42g), tłuszcze(17,85g), tłuszcze nasycone(9,3g), węglowodany(103,2g), w tym cukry(14,66g), błonnik(6,5g), sól(4,71g)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:**2594,97kcal, białko(115,11g), tłuszcze(75,18g), tłuszcze nasycone(25,41g), węglowodany(382,74g), w tym cukry(91,61g), błonnik(42,55g), sól(9,13g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-25 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta twaróg z czubrycą,żywiecka,ogórek,sałata, jabłko** - 855g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tł uszczu, Kiełbasa żywiecka, Koper ogrodowy (), Masło ekstra,Ogórek (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 677,61kcal, białko(25,8g), tłuszcze(18,91g), tłuszcze nasycone(9,16g), węglowodany(110g), w tym cukry(23,82g), błonnik(18,13g), sól(2,37g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym** - 230g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mąka pszenna, typ 500, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy (),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|, Marchew () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,Potrawa: **Ziemniaki** - 250gSkład: Ziemniaki, średnio (),Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2 %, pietruszka, ryż biały, seler|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 870,18kcal, białko(47,49g), tłuszcze(30,46g), tłuszcze nasycone(3,55g), węglowodany(108,63g), w tym cukry(30,29g), błonnik(15,23g), sól(0,87g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, jogurt, pomidor, jabłko** - 980g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |chleb żytnia razowy, masło, polędiwca sopocka, pomidor, jabłko, jogurt naturalny 2% tłuszczu, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 715,69kcal, białko(31,2g), tłuszcze(17,23g), tłuszcze nasycone(8,79g), węglowodany(117,85g), w tym cukry(29,31g), błonnik(18,24g), sól(3,06g)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: **ser śmietnakowy plastrowany** - 50g , **Mleko i produkty pochodne** |
| **Podsumowanie posiłku:**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: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2418,08kcal, białko(109,09g), tłuszcze(73,63g), tłuszcze nasycone(26,05g), węglowodany(352,87g), w tym cukry(85,67g), błonnik(53,3g), sól(7,08g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-26 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmietanowy, polędwica, kiwi** - 490g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |bułka wrocławska, kajzerki, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, kiwi, herbata czarna napar bez cukru|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 594,33kcal, białko(26,42g), tłuszcze(21,24g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(74,94g), w tym cukry(19,05g), błonnik(3,94g), sól(2,79g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |fasolka szparagowa, masło|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Pulpety z łopatki** - 130g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|,Potrawa: **Ryż** - 90gPotrawa: **sos dyniowy D** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500 g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 924,45kcal, białko(37,38g), tłuszcze(24,64g), tłuszcze nasycone(11,42g), węglowodany(144,42g), w tym cukry(21,84g), błonnik(13,39g), sól(0,67g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka kons. pasta jaj- twa, pomidor, ogórek kiszony** - 670g , **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, małso, twaróg, jajko, jogurt naturalny, koper, szynka parzona, pomidor, ogórek kiszony, herbata napar bez cukru |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 548,07kcal, białko(32,28g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(9,29g), węglowodany(58,79g), w tym cukry(8,41g), błonnik(4,2g), sól(4,37g)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:**2139,25kcal, białko(97,94g), tłuszcze(66,51g), tłuszcze nasycone(32,45g), węglowodany(293,93g), w tym cukry(49,34g), błonnik(22,73g), sól(7,97g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-26 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, sał. z ryżem, polędwica, biała rzepa** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |bułka wieloziarnista, masło, polędwica, rzepa, ryż, papryka, ogórek kiszony, rzodkiewka, ser żólty, olej, herbata czarna napar bez cukru|,**Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 552,65kcal, białko(25,42g), tłuszcze(23,57g), tłuszcze nasycone(9,94g), węglowodany(61,38g), w tym cukry(11,93g), błonnik(7,18g), sól(2,28g)Techniki sporządzania: G |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kapuśniak z kiszonej kapsuty** - 585g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Boczek wędzony bez kości (), Cebula (), Kapusta kwaszona (), Kości, wywar (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 550, Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu, Ziemniaki, średnio (),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Pulpety z łopatki** - 130g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|,Potrawa: **Ryż** - 90gPotrawa: **sos dyniowy I** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Surówka z kiszonego ogórka i buraka z olejem** - 250gSkład: Burak (), Ogórek kwaszony (), Olej rzepakowy (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 951,91kcal, białko(38,73g), tłuszcze(26,25g), tłuszcze nasycone(7,78g), węglowodany(146,31g), w tym cukry(19,66g), błonnik(13,84g), sól(4,92g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konser., past jajeczna. pomidor, ogórek** - 745g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |chleb żytni, kajzerki, małso, twaróg, jajko, jogurt naturalny, majonez, koper, szynka parzona, pomidor, ogórek zileony, herbata napar bez cukru |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 740,75kcal, białko(36,79g), tłuszcze(25,92g), tłuszcze nasycone(9,18g), węglowodany(93,37g), w tym cukry(8,57g), błonnik(5,32g), sól(3,32g)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:**2317,72kcal, białko(102,8g), tłuszcze(76,22g), tłuszcze nasycone(26,97g), węglowodany(316,84g), w tym cukry(40,2g), błonnik(27,54g), sól(10,66g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-26 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, sał.ryżowa, polędwica, papryka, jabłko** - 870g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |chleb żytni, masło, polędwica, jabłko, ryż brązowy, papryka, ogórek kiszony, rzodkiewka, ser żółty, olej, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 800,24kcal, białko(27g), tłuszcze(21,75g), tłuszcze nasycone(8,79g), węglowodany(134,98g), w tym cukry(25,66g), błonnik(22,06g), sól(3,45g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Pulpety z łopatki** - 130g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|,Potrawa: **Ryż brązowy** - 90gPotrawa: **sos dyniowy D** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,Potrawa: **Surówka z kiszonego ogórka i buraka z olejem** - 250gSkład: Burak (), Ogórek kwaszony (), Olej rzepakowy (),Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500 g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 877,1kcal, białko(37,23g), tłuszcze(22,41g), tłuszcze nasycone(6,59g), węglowodany(139,53g), w tym cukry(21,91g), błonnik(17,41g), sól(4,15g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, pasta jaj-twar, pomidor, ogórek** - 680g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |chleb żytni, małso, twaróg, jajko, jogurt naturalny, koper, szynka parzona, pomidor, ogórek zileony, herbata napar bez cukru |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 668,42kcal, białko(36,92g), tłuszcze(20,14g), tłuszcze nasycone(9,75g), węglowodany(92,75g), w tym cukry(8,7g), błonnik(15,41g), sól(3,5g)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:**2568,66kcal, białko(109,61g), tłuszcze(78,27g), tłuszcze nasycone(33,25g), węglowodany(383,64g), w tym cukry(56,81g), błonnik(56,08g), sól(12,28g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-27 (Środa)** 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: **Pieczywo, masło, ser topiony, kminkowa, pomidor, 1/2 banana** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |kajzerki, masło, kmikowa, pomidor, ser topiony, banan, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 727,52kcal, białko(30,04g), tłuszcze(25,9g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(95,8g), w tym cukry(21,18g), błonnik(4,33g), sól(2,52g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Buraki gotowane** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,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: **jogurt** - 150 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), 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: **Ziemniaki** - 250g |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 992,04kcal, białko(56,68g), tłuszcze(36,18g), tłuszcze nasycone(9,31g), węglowodany(115,95g), w tym cukry(33,95g), błonnik(13,23g), sól(1,02g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor, sałata** - 490g , **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** |

|  |
| --- |
| Skład: |herbata, kajzerki, masło, pasta rybna, pomidor, sałata|, Sałata () |herbata, kajzerki, masło, pasta rybna, pomidor, sałata|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 702,24kcal, białko(13,5g), tłuszcze(41,72g), tłuszcze nasycone(8,87g), węglowodany(69,54g), w tym cukry(8,81g), błonnik(3,58g), sól(2,61g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Podpłomyki** - 20g |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)Techniki sporządzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2498,6kcal, białko(100,6g), tłuszcze(104,58g), tłuszcze nasycone(31,82g), węglowodany(297,89g), w tym cukry(64,45g), błonnik(21,14g), sól(6,25g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-27 (Środa)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet.,humus, pomidor, sałata, kiwi** - 760g , **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: |chleb słonecznikowy, bułka z sezamem, masło, hummus, ser śmietankowy, kiwi, pomidor, sałata, herbata czarna napar bezcukru|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 1200,3kcal, białko(37,72g), tłuszcze(59,13g), tłuszcze nasycone(15,67g), węglowodany(128,23g), w tym cukry(25,6g), błonnik(13,17g), sól(4,3g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Buraki z chrzanem** - 250 g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |burak, masło, chrzan, mąka pszenna |,Potrawa: **jogurt** - 150 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Kotlet schabowy** - 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości |,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: **Ziemniaki** - 250g |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 1093,55kcal, białko(59,08g), tłuszcze(39,07g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(134,55g), w tym cukry(34,81g), błonnik(17,31g), sól(1,34g)Techniki sporządzania: D, G, S |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna z warzywami, papryka, ogórek** - 590g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |chleb foremkowy, herbata, jogurt, majonez, marchew, masło, ogórek, papryka, pietruszka, seler, twaróg, śledzie w sosie pomidorowym|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 592,32kcal, białko(28,79g), tłuszcze(22,78g), tłuszcze nasycone(9,1g), węglowodany(72,35g), w tym cukry(12,98g), błonnik(7,43g), sól(2,56g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Podpłomyki** - 20g |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)Techniki sporządzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2962,98kcal, białko(125,97g), tłuszcze(121,75g), tłuszcze nasycone(35,46g), węglowodany(351,74g), w tym cukry(73,91g), błonnik(37,9g), sól(8,3g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-27 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet.,humus, pomidor, sałata, jabłko** - 760g , **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |chleb żytni razowy, masło, hummus, ser śmietankowy, jabłko, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 956,65kcal, białko(24,73g), tłuszcze(50,78g), tłuszcze nasycone(12,55g), węglowodany(104,91g), w tym cukry(25,36g), błonnik(21,62g), sól(3,13g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| 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: **jogurt** - 150 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), 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: **Ogórek zielony** - 100gPotrawa: **Ziemniaki** - 250g |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 887,47kcal, białko(54g), tłuszcze(31,89g), tłuszcze nasycone(6,54g), węglowodany(100,81g), w tym cukry(25,13g), błonnik(10,34g), sól(0,85g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna pomidor, ogórek zielony** - 650g , **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**Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), pasta rybna, Pomidor (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 772,72kcal, białko(14,35g), tłuszcze(40,83g), tłuszcze nasycone(8,5g), węglowodany(93,86g), w tym cukry(10,87g), błonnik(14,95g), sól(3,29g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Podpłomyki** - 20g |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)Techniki sporządzania: |
|  |
| 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:**2741,64kcal, białko(101,38g), tłuszcze(125,82g), tłuszcze nasycone(28,41g), węglowodany(316,84g), w tym cukry(61,88g), błonnik(46,91g), sól(8,44g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-28 (Czwartek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, chałka,dżemmiód serek homog. banan** - 525 g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Banan (), Bułki i rogale m aślane, Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Miód pszczeli (), Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłustyPotrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 970,77kcal, białko(38,13g), tłuszcze(36,34g), tłuszcze nasycone(19,69g), węglowodany(125,01g), w tym cukry(42,35g), błonnik(4,52g), sól(1,47g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Gulasz z tofu i w arzywami** - 430g , **Soja i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |tofu, olej, bukiet warzyw (m archew, brojuł, kalafior), mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy, pomidor |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym D** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, szpinak, ziemniaki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 929,33kcal, białko(37,76g), tłuszcze(27,91g), tłuszcze nasycone(2,98g), węglowodany(138,91g), w tym cukry(25,42g), błonnik(21,54g), sól(0,58g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, debicka, pomidor,sałata** - 580g , **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska,Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa dębicka, Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłus ty |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 550,5kcal, białko(33,19g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(10,17g), węglowodany(57,06g), w tym cukry(9,09g), błonnik(4,08g), sól(2,32g)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:**2520,61kcal, białko(109,58g), tłuszcze(85,14g), tłuszcze nasycone(32,84g), węglowodany(337,18g), w tym cukry(91,96g), błonnik(31,44g), sól(4,37g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-28 (Czwartek)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, chałka,dżem,miód serek homog. mandarynka** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki i rogale maślane, Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Mandarynki (), Masło ekstra, Miód pszczeli (), Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłustyPotrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 937,3kcal, białko(37,89g), tłuszcze(36,28g), tłuszcze nasycone(19,62g), węglowodany(117,12g), w tym cukry(35,94g), błonnik(4,77g), sól(1,47g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Gulasz afrykański** - 430g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: |cebula, ciecierzyca, koncentrat pomidorowy, marchew, masło orzechowe, papryka czerwona, pieczarka, pomidor, sezam|,Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , **Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |cebula, groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, ser topiony, szpinak, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 1143,25kcal, białko(40,75g), tłuszcze(41,58g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(160,6g), w tym cukry(39,48g), błonnik(32,6g), sól(1,51g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, debicka, pomidor,sałata** - 580g , **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, dębicka, masło, pomidor, sałata, twaróg|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 664kcal, białko(36,49g), tłuszcze(20,4g), tłuszcze nasycone(10,32g), węglowodany(85,56g), w tym cukry(8,49g), błonnik(5,58g), sól(3,02g)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:**2814,55kcal, białko(115,63g), tłuszcze(98,35g), tłuszcze nasycone(39,47g), węglowodany(379,47g), w tym cukry(99g), błonnik(44,25g), sól(6g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-28 (Czwartek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, pomidor, jabłko, sałata** - 830g , **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: |chleb żytni razowy, masło, schab pieczony, pomidor, s ałata, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 632,29kcal, białko(22,06g), tłuszcze(15,56g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(109,4g), w tym cukry(23,39g), błonnik(18,77g), sól(3,35g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Gulasz afrykański** - 430g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: |cebula, ciecierzyca, koncentrat pomidorowy, marchew, masło orzechowe, papryka czerwona, pieczarka, pomidor, sezam|,Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , **Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym D** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: |Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, szpinak, ziemniaki|, |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 1072,57kcal, białko(38,74g), tłuszcze(34,68g), tłuszcze nasycone(5,44g), węglowodany(160,15g), w tym cukry(39,73g), błonnik(31,99g), sól(1,12g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, debicka, pomidor,sałata** - 580g , **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: |chleb żytni razowy, herbata, dębicka, masło, pomidor, sałata, twaróg|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 649,9kcal, białko(34,87g), tłuszcze(20,12g), tłuszcze nasycone(10,35g), węglowodany(89,98g), w tym cukry(8,25g), błonnik(15,12g), sól(2,74g)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: **Serek wiejski** - 150g , **Mleko i produkty pochodne** |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcze(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g)Techniki sporządzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2577,17kcal, białko(115,53g), tłuszcze(77,28g), tłuszcze nasycone(27,55g), węglowodany(380,26g), w tym cukry(76,35g), błonnik(67,07g), sól(8,78g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-29 (Piątek)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowo - buraczkowa, 1/2 banana** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Banan (), Burak (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Ser twarogowy półtłustyPotrawa: **Zacierka na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 745,37kcal, białko(35,14g), tłuszcze(20,58g), tłuszcze nasycone(11,26g), węglowodany(107,27g), w tym cukry(30g), błonnik(4,42g), sól(1,6g)Techniki sporządzania: G |

|  |
| --- |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **leczo bez mięsne** - 350gSkład: |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |,Potrawa: **Ryba z pieca** - 210g , **Ryby i produkty pochodne**Skład: () |mintaj, olej rzepakowy|,Potrawa: **Ziemniaki** - 250gPotrawa: **Zupa kalafiorowa z manną D** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (), Kalafior (), Kasza manna, Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 706,75kcal, białko(30,16g), tłuszcze(23,47g), tłuszcze nasycone(2,31g), węglowodany(100,84g), w tym cukry(30,9g), błonnik(15,39g), sól(0,72g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, 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, Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (), |
| **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, marmolada** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|, |
| **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:**2134,99kcal, białko(89,48g), tłuszcze(70,3g), tłuszcze nasycone(24,77g), węglowodany(297,9g), w tym cukry(74,25g), błonnik(24,38g), sól(4,72g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-29 (Piątek)** DIETA: **Podstawowa** |

|  |
| --- |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowo - buraczkowa, śliwka, papryka** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Bułka wieloziarnista, Burak (), Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty, Śliwki (),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: 848,2kcal, białko(40,3g), tłuszcze(22,42g), tłuszcze nasycone(11,4g), węglowodany(124,29g), w tym cukry(28,37g), błonnik(9,15g), sól(2,4g)Techniki sporządzania: G |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **leczo bez mięsne** - 350gSkład: |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |,Potrawa: **Ryba panierowana** - 260g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**Skład: () |bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|,Potrawa: **Ziemniaki** - 250gPotrawa: **Zupa kalafiorowa z mammą** - 500g , **Zboża zaw ierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (), Kalafior (), Kasza manna, Kości, wywar (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu**Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 920,99kcal, białko(33,55g), tłuszcze(36,32g), tłuszcze nasycone(4,16g), węglowodany(123,17g), w tym cukry(29,61g), błonnik(17,53g), sól(1,1g)Techniki sporządzania: D, G |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, ser topiony,papryka,pomidor** - 635g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: Chleb pszenny, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiełbasa żywiecka,Masło ekstra, Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 747,02kcal, białko(30,12g), tłuszcze(29,63g), tłuszcze nasycone(13,5g), węglowodany(93,4g), w tym cukry(7,91g), błonnik(6,5g), sól(3,26g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Flipsy, marmolada** - 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:**2636,41kcal, białko(105,83g), tłuszcze(89,07g), tłuszcze nasycone(29,13g), węglowodany(368,03g), w tym cukry(75,29g), błonnik(34,7g), sól(6,77g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-29 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowo - buraczkowa,pomidor, papryka, jabłko** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Burak (), Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zaw ierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty  |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 685,4kcal, białko(27,92g), tłuszcze(16,13g), tłuszcze nasycone(8,48g), węglowodany(116,82g), w tym cukry(29,8g), błonnik(19,62g), sól(2,05g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **leczo bez mięsne** - 350gSkład: Cebula () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |, Cukinia () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |, Koncentrat pomidorowy, 30% () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |, Marchew () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |, Olej rzepakowy () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |, Pomidor () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncenetrat pomidorowy |,Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100gSkład: Ogórek kwaszony (),Potrawa: **Ryba z pieca** - 210g , **Ryby i produkty pochodne**Skład: Mintaj, świeży (, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |mintaj, olej rzepakowy|, |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Ziemniaki** - 250gSkład: Ziemniaki, średnio (),Potrawa: **Zupa kalafiorowa z manną D** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (), Kalafior (), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 718,75kcal, białko(31,16g), tłuszcze(23,57g), tłuszcze nasycone(2,34g), węglowodany(102,74g), w tym cukry(30,9g), błonnik(15,89g), sól(2,48g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa 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 (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ) |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|, Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ) |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ) |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 674,22kcal, białko(25,19g), tłuszcze(28,72g), tłuszcze nasycone(13,17g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,37g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|, |
| **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** - 50 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: Serek typu "Fromage", naturalny (, **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:**2534,77kcal, białko(96,13g), tłuszcze(105,99g), tłuszcze nasycone(49,09g), węglowodany(323,85g), w tym cukry(68,3g), błonnik(51,29g), sól(9,03g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-30 (Sobota)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, 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 (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor|, Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławs ka, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor|, Pomidor () |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: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Kości, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |,Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () |bukiet z jarzyn, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet z jarzyn, masło|,Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 932,83kcal, białko(52,8g), tłuszcze(20,87g), tłuszcze nasycone(5,02g), węglowodany(142,42g), w tym cukry(31,51g), błonnik(18,96g), sól(1,02g)Techniki sporządzania: G, PAR |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko,schab, 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 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), |

|  |
| --- |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 532,24kcal, białko(26,81g), tłuszcze(22,68g), tłuszcze nasycone(9,59g), węglowodany(53,73g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,75g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Banan** - 220gSkład: Banan () |banan|, |
| **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:**2228,36kcal, białko(113,73g), tłuszcze(66,49g), tłuszcze nasycone(26,47g), węglowodany(302,21g), w tym cukry(80,23g), błonnik(29,55g), sól(6,4g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-30 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, ser żółty, polędwica, papryka, pomidor** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyc a i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, Polędwica luksusowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, Pomidor () |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, Ser, salami pełnotłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żólty, polędwica |, |
| **Podsumowanie posiłku:**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: **3. obiad** |
| Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami I** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Burak () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cebula () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cukier () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Kości, wywar () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Marchew () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Por () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tł uszczu, ziemniaki |, Śmietana, 12% tłus zczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio () |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,Potrawa: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zboża zawierające gluten** |

|  |
| --- |
| Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Wieprzowina, łopatka () |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Sałatka wielowarzywna** - 150gSkład: Sałatka wielowarzywna (), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 1016,44kcal, białko(42,15g), tłuszcze(34,08g), tłuszcze nasycone(7,25g), węglowodany(138,65g), w tym cukry(29,89g), błonnik(16,87g), sól(2,71g)Techniki sporządzania: D, G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab,pomidor, ogórek** - 490g , **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 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), Ogórek (), Pomidor (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 522,32kcal, białko(26,41g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(9,61g), węglowodany(59,82g), w tym cukry(4,93g), błonnik(4,21g), sól(2,77g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Banan** - 220gSkład: Banan () |banan|, |
| **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:**2497,42kcal, białko(108,62g), tłuszcze(84,35g), tłuszcze nasycone(33,77g), węglowodany(336,66g), w tym cukry(76,28g), błonnik(30,05g), sól(9,92g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-11-30 (Sobota)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor, papryka, jabłko** - 740g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|, Jabłko () |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pom idor|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|, Papryka czerwona () |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|, Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|, Pomidor () |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|, |
| **Podsumowanie posiłku:**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: **3. obiad** |
| Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Kości, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |,Potrawa: **Buraki** - 150gSkład: Buraki wiórki () |buraki wiórki|,Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 915,28kcal, białko(50,51g), tłuszcze(16,46g), tłuszcze nasycone(2,2g), węglowodany(149,06g), w tym cukry(42,4g), błonnik(15,84g), sól(1,7g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko,schab, ogórek zielony,** - 580g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 623,48kcal, białko(28,13g), tłuszcze(21,88g), tłuszcze nasycone(9,74g), węglowodany(84,8g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(3,18g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Jabłko** - 250gSkład: Jabłko (), |
| **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: **jogurt** - 150 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)Techniki sporządzania: |
| **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**2258,58kcal, białko(108,16g), tłuszcze(55,73g), tłuszcze nasycone(20,71g), węglowodany(354,14g), w tym cukry(93,08g), błonnik(48,44g), sól(7,48g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-12-01 (Niedziela)** DIETA: **Łatwo strawna** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3 pl), pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Serek śmietankowy plastrowany(, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |m leko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 643,44kcal, białko(23,63g), tłuszcze(24,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(81,09g), w tym cukry(18,55g), błonnik(5,47g), sól(2,87g)Techniki sporządzania: G |
|  |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Brokuł gotowany** - 200 g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: Brokuły () |brokuł, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, masło|,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g |

|  |
| --- |
| Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Ryż** - 90gSkład: Ryż biały (),Potrawa: **Schab gotowany z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Skrobia ziemniaczana () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |, Woda wodociągowa () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,Potrawa: **Zupa grysikowaD** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 993,26kcal, białko(52,35g), tłuszcze(32,5g), tłuszcze nasycone(6,97g), węglowodany(128,19g), w tym cukry(15,69g), błonnik(10,95g), sól(0,56g)Techniki sporządzania: G, PAR |
|  |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakow ska, ser topiony, pomidor** - 465g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**)|bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|, |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Soczek** - 200gSkład: 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:**2253,41kcal, białko(99,34g), tłuszcze(81,98g), tłuszcze nasycone(32,04g), węglowodany(284,27g), w tym cukry(61,74g), błonnik(20,37g), sól(6,22g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-12-01 (Niedziela)** DIETA: **Podstawowa** |
|  |
| Posiłek: **1. śniadanie** |

|  |
| --- |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage,pomidor, papryka** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|, Papryka czerwona ()|chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor ()|chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|, Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru|,Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |m leko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,**Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 974,54kcal, białko(30,19g), tłuszcze(45,22g), tłuszcze nasycone(28,63g), węglowodany(116,72g), w tym cukry(19,99g), błonnik(8,82g), sól(3,53g)Techniki sporządzania: G |
| Posiłek: **3. obiad** |
| Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150gSkład: Ogórek kwaszony (),Potrawa: **Ryż** - 90gSkład: Ryż biały (),Potrawa: **Schab pieczony z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bezkości, woda|, Skrobia ziemniaczana () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|, Woda wodociągowa () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|,Potrawa: **Zupa grysikowa I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy|, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Por () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |,**Podsumowanie posiłku:**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 |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, ser topiony, papryka, rzepa** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), Papryka czerwona (), Rzepa (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), |

|  |
| --- |
|  |
| **Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 653,03kcal, białko(26,52g), tłuszcze(23,23g), tłuszcze nasycone(11,43g), węglowodany(88,81g), w tym cukry(7,45g), błonnik(7,22g), sól(3,5g)Techniki sporządzania: |
|  |
| Posiłek: **6. II kolacja** |
| Potrawa: **Soczek** - 200gSkład: 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:**2661,73kcal, białko(107,37g), tłuszcze(96,81g), tłuszcze nasycone(44,35g), węglowodany(354,03g), w tym cukry(62,79g), błonnik(25,77g), sól(10,19g) |

|  |
| --- |
| DATA: **2024-12-01 (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 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bezcukru|, Herbata czarna, napar bez cukru ()|chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowyplastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Jabłko ()|chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, s er śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, |
| **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: **Kompot wieloowocowy** - 250gSkład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100gSkład: Ogórek kwaszony (),Potrawa: **Ryż** - 90gSkład: Ryż biały (),Potrawa: **Schab gotowany z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Skrobia ziemniaczana () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |, Woda wodociągowa () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,Potrawa: **Zupa grysikowaD** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne** |

|  |
| --- |
| Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,**Podsumowanie posiłku:**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 |
| Posiłek: **5. kolacja** |
| Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakow ska, ser topiony, pomidor,rzepa** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Rzepa (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zaw ierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ),**Podsumowanie posiłku:**Wartość odżywcza: 639,97kcal, białko(25,1g), tłuszcze(23,76g), tłuszcze nasycone(11,42g), węglowodany(89,56g), w tym cukry(7,14g), błonnik(16,06g), sól(3,24g)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**Skład: Jaja kurze całe (, **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:**2343,35kcal, białko(99,62g), tłuszcze(76,88g), tłuszcze nasycone(28,57g), węglowodany(335,5g), w tym cukry(53,88g), błonnik(45,17g), sól(10g) |