

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-10-28 do 2024-11-03

DATA: 2024-10-28 (Poniedziałek) DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarog., żywiecka, banan 1/2 szt. - 512g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne**

Skład: |banan, czubryca, herbata, jogurt naturalny, kajzerki, kielbasa żywiecka, masło, ser twarogowy półtusty|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 790,91kcal, białko(35,06g), tłuszcze(28,58g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(100,72g), w tym cukry(26,25g), błonnik(4,46g), sól(2,27g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: |brokuł, masło|,

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D - 380g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |szpinak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 762,85kcal, białko(51,23g), tłuszcze(19,32g), tłuszcze nasycone(4,78g), węglowodany(102,45g), w tym cukry(20,96g), błonnik(14,02g), sól(0,59g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 478,24kcal, białko(23,11g), tłuszcze(14,92g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,59g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(3,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), 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:

2145,2kcal, białko(109,58g), tłuszcze(62,97g), tłuszcze nasycone(25,77g), węglowodany(293,56g), w tym cukry(60,8g), błonnik(23,23g), sól(6,58g)

DATA: 2024-10-28 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarog., żywiecka, papryka, ogórek kons. jabłko - 802g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, czubryca, herbata, jabłko, jogurt naturalny, kajzerka, kielbasa żywiecka, masło, ogórek konserwowy, papryka, ser twarogowy|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 919,54kcal, białko(37,5g), tłuszcze(29,26g), tłuszcze nasycone(13,35g), węglowodany(134,01g), w tym cukry(35,8g), błonnik(15,33g), sól(3,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,
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: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa szpinakowa z makaronem - 400g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 810,22kcal, białko(49,89g), tłuszcze(21,98g), tłuszcze nasycone(3,26g), węglowodany(110,41g), w tym cukry(26,82g), błonnik(15,54g), sól(0,67g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
--

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor, papryka - 620g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Polędwica sopocka, Pomidor (),
--

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 565,74kcal, białko(26,45g), tłuszcze(13,16g), tłuszcze nasycone(6,99g), węglowodany(89,66g), w tym cukry(8,31g), błonnik(6,9g), sól(3,11g) 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: 2408,7kcal, białko(114,02g), tłuszcze(64,54g), tłuszcze nasycone(23,6g), węglowodany(359,88g), w tym cukry(80,57g), błonnik(39,47g), sól(7,18g)
--

DATA: 2024-10-28 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
--	---

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarog., żywiecka, ogórek, jabłko - 772g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Lubin i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, czubyryca, herbata, jabłko, jogurt naturalny, żywiecka, masło, ogórek, ser twarogowy półtłusty ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 622,02kcal, białko(24,8g), tłuszcze(22,17g), tłuszcze nasycone(10,33g), węglowodany(87,78g), w tym cukry(22,46g), błonnik(14,09g), sól(2,27g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,
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: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa szpinakowa z makaronem D - 380g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: szpinak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 799,25kcal, białko(50,4g), tłuszcze(20,47g), tłuszcze nasycone(2,4g), węglowodany(110,2g), w tym cukry(27,27g), błonnik(14,93g), sól(0,7g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
--

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 544,64kcal, białko(23,99g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(87,91g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(4,3g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: ser śmietankowy 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: 2120,51kcal, białko(103,78g), tłuszcze(63,72g), tłuszcze nasycone(24,45g), węglowodany(302,29g), w tym cukry(57,28g), błonnik(45,31g), sól(8,05g)

DATA: 2024-10-29 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
----------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica, banan 1/2 szt. - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: banan, bułka z dynią, herbata, masło, polędwica, serek śmietankowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 657,05kcal, białko(28,55g), tłuszcze(28,52g), tłuszcze nasycone(12,59g), węglowodany(70,61g), w tym cukry(23,72g), błonnik(4,58g), sól(3g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Makaron kokardki - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne
Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,
Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 742,97kcal, białko(47,49g), tłuszcze(5,46g), tłuszcze nasycone(1,58g), węglowodany(132,13g), w tym cukry(23,98g), błonnik(12,9g), sól(0,73g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor - 520 g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513,34kcal, białko(25,37g), tłuszcze(18,24g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(63,71g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,73g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 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: 1985,76kcal, białko(103,27g), tłuszcze(52,7g), tłuszcze nasycone(22,75g), węglowodany(282,23g), w tym cukry(51,69g), błonnik(21,72g), sól(6,6g)

DATA: 2024-10-29 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica, sałata, biała rzepa, pomidor - 550g , 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, Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Polędwica z piersi kurczaka, Pomidor (), Rzepa (), Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany

<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 690,01kcal, białko(31,35g), tłuszcze(22,55g), tłuszcze nasycone(12,02g), węglowodany(92,45g), w tym cukry(14,46g), błonnik(7,05g), sól(3,48g) Techniki sporządzania: G</p>
<p>Posiłek: 3. obiad</p>
<p>Potrawa: Kapuśniak z młodej kapsuty - 585g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</p> <p>Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 240g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,</p> <p>Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 797,86kcal, białko(41,53g), tłuszcze(7,84g), tłuszcze nasycone(1,93g), węglowodany(146,97g), w tym cukry(30,95g), błonnik(14,01g), sól(2,36g) Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa,jajko pomidor, ogórek - 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: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, Ogórek (), Pomidor (), Szynka parzona</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 620,42kcal, białko(28,77g), tłuszcze(17,81g), tłuszcze nasycone(8,41g), węglowodany(89,5g), w tym cukry(5,53g), błonnik(5,16g), sól(3,57g) Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2180,69kcal, białko(103,51g), tłuszcze(48,68g), tłuszcze nasycone(22,41g), węglowodany(344,7g), w tym cukry(50,98g), błonnik(27,42g), sól(9,55g)</p>

<p>DATA: 2024-10-29 (Wtorek)</p>	<p>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, sałatajabłko - 850g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Polędwica z piersi i kurczaka, Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 672,18kcal, białko(24,14g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(112,37g), w tym cukry(26,21g), błonnik(19,32g), sól(3,14g) Techniki sporządzania:</p>	
<p>Posiłek: 3. obiad</p>	
<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</p>	
<p>Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,</p> <p>Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 754,67kcal, białko(43,17g), tłuszcze(4,17g), tłuszcze nasycone(1,1g), węglowodany(141,97g), w tym cukry(30,31g), błonnik(12,48g), sól(2,16g) Techniki sporządzania: D, G</p>	
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>	

Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko pomidor - 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, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 579,74kcal, białko(26,25g), tłuszcze(17,36g), tłuszcze nasycone(8,14g), węglowodany(87,03g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,39g) 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: 2229,49kcal, białko(102,02g), tłuszcze(53,77g), tłuszcze nasycone(27,24g), węglowodany(357,74g), w tym cukry(62,36g), błonnik(47,58g), sól(9,88g)	
DATA: 2024-10-30 (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, 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: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, 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: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniak , Potrawa: Ziemniaki - 250g Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 929,01kcal, białko(52,33g), tłuszcze(36,01g), tłuszcze nasycone(8,36g), węglowodany(106,69g), w tym cukry(24,34g), błonnik(16,56g), sól(0,75g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło, pomidor, serek wiejski , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: 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: 2341,75kcal, białko(110,71g), tłuszcze(92,41g), tłuszcze nasycone(36,17g), węglowodany(277,66g), w tym cukry(56,29g), błonnik(24,15g), sól(8,22g)	
DATA: 2024-10-30 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	

<p>Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata, pomidor, mandarynka - 535g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb słonecznikowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Mandarynki (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Winerka (),</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 807,55kcal, białko(27,98g), tłuszcze(28,9g), tłuszcze nasycone(13,1g), węglowodany(109,46g), w tym cukry(18,16g), błonnik(5,07g), sól(3,07g) Techniki sporządzania: G</p>
Posiłek: 3. obiad
<p>Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Kotlet schabowy - 210g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: bukta tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości ,</p> <p>Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym - 430g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 250g</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1067,95kcal, białko(56,01g), tłuszcze(44,13g), tłuszcze nasycone(12,74g), węglowodany(120,55g), w tym cukry(23,45g), błonnik(18,63g), sól(1,48g) Techniki sporządzania: G, PAR, S</p>
Posiłek: 5. kolacja
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, pasta rybna, papryka, ogórek - 590g , 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 foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Papryka czerwona (), pasta rybna</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 662,28kcal, białko(12,02g), tłuszcze(39,65g), tłuszcze nasycone(8,36g), węglowodany(66,61g), w tym cukry(10,63g), błonnik(4,76g), sól(2,85g) Techniki sporządzania:</p>
Posiłek: 6. II kolacja
<p>Potrawa: Podpłomyki - 20g</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2614,57kcal, białko(96,39g), tłuszcze(113,45g), tłuszcze nasycone(34,4g), węglowodany(313,22g), w tym cukry(52,75g), błonnik(28,46g), sól(7,49g)</p>

DATA: 2024-10-30 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, winerka, sałata, papryka, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Papryka czerwona (), Sałata (), Winerka (),</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 784,05kcal, białko(23,09g), tłuszcze(31,04g), tłuszcze nasycone(14,04g), węglowodany(111,69g), w tym cukry(24,76g), błonnik(18,9g), sól(3,88g) Techniki sporządzania:</p>	
Posiłek: 3. obiad	
<p>Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,</p> <p>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 (),</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniak ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 250g</p>	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 929,01kcal, białko(52,33g), tłuszcze(36,01g), tłuszcze nasycone(8,36g), węglowodany(106,69g), w tym cukry(24,34g), błonnik(16,56g), sól(0,75g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, 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: **Podplomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2457,38kcal, białko(113,43g), tłuszcze(87,04g), tłuszcze nasycone(33,1g), węglowodany(328,62g), w tym cukry(60,96g), błonnik(50,41g), sól(9,15g)

DATA: 2024-10-31 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab, 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: |banan, herbata, kajzerki, masło, pomidor, schab pieczony|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 683,11kcal, białko(29,47g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(10,79g), węglowodany(95,46g), w tym cukry(21,19g), błonnik(5,07g), sól(2,9g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

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: 1072,58kcal, białko(64,62g), tłuszcze(48,19g), tłuszcze nasycone(10,49g), węglowodany(100,79g), w tym cukry(32,35g), błonnik(12,51g), sól(1,11g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g) 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: 2436,42kcal, białko(120,56g), tłuszcze(88,7g), tłuszcze nasycone(30,68g), węglowodany(298,76g), w tym cukry(73,09g), błonnik(23,68g), sól(7,19g)

DATA: 2024-10-31 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, sałata - 545g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb słonecznikowy, herbata, kajzerki, masło, pomidor, sałata, schab pieczony, ser topiony ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 807,79kcal, białko(34,58g), tłuszcze(27,95g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(104,67g), w tym cukry(14,76g), błonnik(5,39g), sól(3,84g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
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, s eler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1083,55kcal, białko(64,11g), tłuszcze(49,69g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(101g), w tym cukry(31,9g), błonnik(13,13g), sól(1,09g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, hummus, pomidor - 573g , 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 foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Humus, Kajzerki, Masło eks tra, Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 910,4kcal, białko(24,42g), tłuszcze(45,44g), tłuszcze nasycone(9,19g), węglowodany(101g), w tym cukry(5,47g), błonnik(11,02g), sól(3,18g) 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: 2871,74kcal, białko(123,61g), tłuszcze(123,18g), tłuszcze nasycone(33,98g), węglowodany(322,87g), w tym cukry(67,22g), błonnik(30,83g), sól(8,11g)

DATA: 2024-10-31 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, schab pieczony pomidor, jabłko - 765g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, pomidor, schab pieczony ,	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,29kcal, białko(21,54g), tłuszcze(15,49g), tłuszcze nasycone(7,82g), węglowodany(108,31g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(3,35g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
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: 1134,2kcal, białko(66,1g), tłuszcze(48,27g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(115,06g), w tym cukry(33,05g), błonnik(13,68g), sól(1,12g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa , Pomidor () chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 580,14kcal, białko(23,95g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(9,15g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,02g) 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: 2563,02kcal, białko(131,45g), tłuszcze(89,53g), tłuszcze nasycone(31,4g), węglowodany(330,03g), w tym cukry(66,36g), błonnik(47,71g), sól(9,05g)

DATA: 2024-11-01 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, banan 1/2 szt, dżem - 565g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: banan, brzoskwinia, dżem, herbata, jogurt naturalny, kajzerki, masło, miód, ser twarogowy półtłusty ,	
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 792,77kcal, białko(32,87g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(122,15g), w tym cukry(40,31g), błonnik(4,12g), sól(1,55g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchew mini - 200g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: marchew, masło ,	
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne	
Skład: mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 800,62kcal, białko(29,55g), tłuszcze(17,22g), tłuszcze nasycone(4,37g), węglowodany(139,23g), w tym cukry(34,8g), błonnik(15,24g), sól(1,25g)	
Techniki sporządzania: PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa 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	
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:	
2276,26kcal, białko(86,6g), tłuszcze(63,62g), tłuszcze nasycone(26,54g), węglowodany(351,17g), w tym cukry(88,46g), błonnik(23,93g), sól(5,19g)	
DATA: 2024-11-01 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, śliwka, dżem - 655g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne	
Skład: brzoskwinia, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, jogurt naturalny, masło, miód, ser twarogowy półtłusty, śliwka ,	
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: 900,64kcal, białko(37,32g), tłuszcze(21,76g), tłuszcze nasycone(11,05g), węglowodany(141,26g), w tym cukry(40,56g), błonnik(8,19g), sól(2,34g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne	
Skład: mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Skład: Ryż biały (),	
Potrawa: Surówka z kiszanej kapusty - 205g	
Skład: Jabłko () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Kapusta kwaszona () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 812,82kcal, białko(29,11g), tłuszcze(19,75g), tłuszcze nasycone(2,85g), węglowodany(136,36g), w tym cukry(30,8g), błonnik(14,55g), sól(1,89g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa 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, Kielbasa 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: 2580,68kcal, białko(98,41g), tłuszcze(71,84g), tłuszcze nasycone(27,47g), węglowodany(398,19g), w tym cukry(88,67g), błonnik(30,76g), sól(7,5g)

DATA: 2024-11-01 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, pomidor, sałata, jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 556,09kcal, białko(22,75g), tłuszcze(14,57g), tłuszcze nasycone(7,93g), węglowodany(91,21g), w tym cukry(24,99g), błonnik(15,41g), sól(1,53g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ryż - 90g
Potrawa: Surówka z kiszzonej kapusty - 205g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 802,85kcal, białko(29,86g), tłuszcze(18,25g), tłuszcze nasycone(1,98g), węglowodany(136,15g), w tym cukry(31,25g), błonnik(13,94g), sól(1,93g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa żywiecka, masło, pomidor ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 629,07kcal, białko(23,21g), tłuszcze(24,67g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,05g) Techniki sporządzania:

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

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser 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: 2210,91kcal, białko(84,28g), tłuszcze(71,47g), tłuszcze nasycone(28,78g), węglowodany(329,67g), w tym cukry(62,08g), błonnik(45,13g), sól(7,7g)
--

DATA: 2024-11-02 (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: 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, 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** - 150g

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 852,75kcal, białko(49,33g), tłuszcze(15,64g), tłuszcze nasycone(1,62g), węglowodany(135,33g), w tym cukry(27,75g), błonnik(13,51g), sól(1,26g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kielbasa dębicka Masło eks tra, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2138,11kcal, białko(108,1g), tłuszcze(61,42g), tłuszcze nasycone(22,96g), węglowodany(294,91g), w tym cukry(76,47g), błonnik(24,11g), sól(6,05g)

DATA: **2024-11-02 (Sobota)**DIETA: **Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: |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, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żółty, 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: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |,

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna** - 150g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 951,11kcal, białko(41,74g), tłuszcze(31,86g), tłuszcze nasycone(5,84g), węglowodany(126,58g), w tym cukry(16,9g), błonnik(14,54g), sól(2,28g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, debicka, pomidor, ogórek** - 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 foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kielbasa dębicka, Masło ekstra, Ogórek (), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 451,25kcal, białko(18,82g), tłuszcze(16,59g), tłuszcze nasycone(8,2g), węglowodany(59,36g), w tym cukry(4,93g), błonnik(4,21g), sól(2,03g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2361,02kcal, białko(100,62g), tłuszcze(78,07g), tłuszcze nasycone(30,94g), węglowodany(324,14g), w tym cukry(63,29g), błonnik(27,72g), sól(8,75g)

DATA: 2024-11-02 (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, 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: **Buraki** - 150g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 852,75kcal, białko(49,33g), tłuszcze(15,64g), tłuszcze nasycone(1,62g), węglowodany(135,33g), w tym cukry(27,75g), błonnik(13,51g), sól(1,26g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 631,55kcal, białko(26,84g), tłuszcze(22,23g), tłuszcze nasycone(9,68g), węglowodany(88,54g), w tym cukry(6,39g), błonnik(14,95g), sól(2,61g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **jogurt** - 150g , **Mleko i produkty pochodne**

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:

2204,13kcal, białko(105,69g), tłuszcze(55,26g), tłuszcze nasycone(20,07g), węglowodany(344,14g), w tym cukry(81,12g), błonnik(47,27g), sól(6,47g)

DATA: 2024-11-03 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |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%, 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. obiadPotrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 996,56kcal, białko(55,47g), tłuszcze(34,3g), tłuszcze nasycone(7,37g), węglowodany(122,28g), w tym cukry(15,63g), błonnik(11,64g), sól(0,55g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, 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, herbata, kielbasa 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 kolacjaPotrawa: **Soczek - 200g**

Skład: |sok wielowocowy z owoców krajowych () |sok wielowocowy|,

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:

2256,71kcal, białko(102,46g), tłuszcze(83,78g), tłuszcze nasycone(32,43g), węglowodany(278,36g), w tym cukry(61,68g), błonnik(21,06g), sól(6,21g)

DATA: 2024-11-03 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, serek śmietankowy|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 751,42kcal, białko(26,61g), tłuszcze(23,63g), tłuszcze nasycone(13,99g), węglowodany(112,43g), w tym cukry(17,41g), błonnik(7,4g), sól(3,56g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kasza jaglana - 90g
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g
Potrawa: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,
Potrawa: Zupa ryżowa I - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 947,46kcal, białko(53,39g), tłuszcze(29,96g), tłuszcze nasycone(4,64g), węglowodany(120,79g), w tym cukry(14,09g), błonnik(10,02g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G, P
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, papryka czerwona, ser topiony ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych () sok wielowocowy ,
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: 2428,05kcal, białko(106,45g), tłuszcze(76,9g), tłuszcze nasycone(30,07g), węglowodany(340,38g), w tym cukry(58,47g), błonnik(23,57g), sól(10,19g)

DATA: 2024-11-03 (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, 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: Kasza jaglana - 90g	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g	
Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości ,	
Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 940,29kcal, białko(53,36g), tłuszcze(29,86g), tłuszcze nasycone(4,62g), węglowodany(118,92g), w tym cukry(12,87g), błonnik(9,41g), sól(3,17g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2338,79kcal, białko(102,78g), tłuszcze(78,6g), tłuszcze nasycone(28,94g), węglowodany(327,09g), w tym cukry(52,14g), błonnik(44,64g), sól(10,85g)