

JADŁOSPIS

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. NMP W
CZĘSTOCHOWIE
UL. BIAŁSKA 104, LOK. 118 42-200
CZĘSTOCHOWA
PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 30.12.2024 DO 05.01.2025

DATA: 30.12.2024 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, KMINKOWA, 1/2 BANANA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KAJZERKI, MASŁO, HS EREK ZIARNISTY TWARÓG, KMINKOWA, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU , POTRAWA: ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 850,09KCAL, BIAŁKO(45,9G), TŁUSZCZE(28,15G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,87G), WĘGLOWODANY(105,07G), W TYM CUKRY(29,38G), BŁONNIK(3,6G), SÓL(3,62G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNĄ, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA , POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA , POTRAWA: ZUPA SOLFERINO D - 450G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, ZIEMNIANKI, SELER ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1070,61KCAL, BIAŁKO(36,88G), TŁUSZCZE(45,53G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,88G), WĘGLOWODANY(136,12G), W TYM CUKRY(26,58G), BŁONNIK(16,05G), SÓL(4,5G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, DŻEM, POMIDOR, SAŁATA - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: DŻEM, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR, SAŁATA ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 515,04KCAL, BIAŁKO(23,74G), TŁUSZCZE(15,02G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,57G), WĘGLOWODANY(73,34G), W TYM CUKRY(11,13G), BŁONNIK(3,76G), SÓL(3,64G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSILKU: 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: 2548,93KCAL, BIAŁKO(106,7G), TŁUSZCZE(88,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,32G), WĘGLOWODANY(340,34G), W TYM CUKRY(76,72G), BŁONNIK(25,1G), SÓL(11,84G)	

DATA: 30.12.2024 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: PODSTAWOWA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, BUŁKA Z SEZAMEM MASŁO, SEREK WIEJSKI, KMINKOWA, PAPRYKA JABŁKO - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUŁKA Z SEZAMEM, CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, JABŁKO, KMINKOWA, MASŁO, PAPRYKA, SEREK WIEJSKI , POTRAWA: ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 969,56KCAL, BIAŁKO(49,35G), TŁUSZCZE(31,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(15,03G), WĘGLOWODANY(124,35G), W TYM CUKRY(35,24G), BŁONNIK(7,99G), SÓL(4,77G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: GULASZ Z KARCZKU PO CYGAŃSKI Z PIECZARKAMI, OGÓRKIEM, PAPRYKĄ - 450G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, MARCHEW, MAKA, OGÓREK KISZONY, OLEJ, PAPRYKA, PIECZARKA, MAKA ZIEMNIACZANA, KARKÓWKĄ , POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA , POTRAWA: ZUPA SOLFERINO I - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, ZIEMNIANKI, GROSZEK KONSERWOWY, SELER ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1084,78KCAL, BIAŁKO(42,62G), TŁUSZCZE(42,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,05G), WĘGLOWODANY(142,52G), W TYM CUKRY(26,72G), BŁONNIK(19,78G), SÓL(1,74G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POL. ŁOSOSIOWA, SER ŻÓŁTY, POMIDOR, OGÓREK - 593G , 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 BEZCUKRU, MASŁO, OGÓREK, POMIDOR, POŁĘDWICA, SER ŻÓŁTY ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 667,52KCAL, BIAŁKO(33,43G), TŁUSZCZE(19,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,84G), WĘGLOWODANY(92,89G), W TYM CUKRY(3,97G), BŁONNIK(5,28G), SÓL(5,52G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MARMOLADA WIELOOWOCOWA () MARMOLADA, WAFLE RYŻOWE , WAFLE RYŻOWE (, SOJA I PRODUKTY POCHODNE) MARMOLADA, WAFLE RYŻOWE ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: 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: 2835,06KCAL, BIAŁKO(125,57G), TŁUSZCZE(93,58G), TŁUSZCZE NASYCONE(35,93G), WĘGLOWODANY(385,56G), W TYM CUKRY(75,57G), BŁONNIK(34,74G), SÓL(12,1G)	

DATA: 30.12.2024 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, KMINKOWA, PAPRYKA, POMIDOR, JABŁKO - 815G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, KMINKOWA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 785,63KCAL, BIAŁKO(38,56G), TŁUSZCZE(23,58G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,07G), WĘGLOWODANY(113,79G), W TYM CUKRY(28,57G), BŁONNIK(18,52G), SÓL(4,07G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYŃKÓWKA WIEPRZOWA ,	
POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G POTRAWA: ZUPA SOLFERINO D - 450G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, ZIEMNIAKI, SELER ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1082,61KCAL, BIAŁKO(37,88G), TŁUSZCZE(45,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,91G), WĘGLOWODANY(138,02G), W TYM CUKRY(26,58G), BŁONNIK(16,55G), SÓL(6,26G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, SER ŻÓŁTY,POMIDOR, OGÓREK - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, HERBATA, OGÓREK, POLEDWICA, POMIDOR, SER ŻÓŁTY ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 603,76KCAL, BIAŁKO(29,27G), TŁUSZCZE(18,56G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,9G), WĘGLOWODANY(87,01G), W TYM CUKRY(4,53G), BŁONNIK(14,2G), SÓL(4,75G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE - 20G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65,6KCAL, BIAŁKO(0,1G), TŁUSZCZE(0,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(14,4G), W TYM CUKRY(0,24G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 7. POSILEK NOCNY	
POTRAWA: HUMUS - 125G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,ŃASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 465KCAL, BIAŁKO(12,38G), TŁUSZCZE(37,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,25G), WĘGLOWODANY(16,25G), W TYM CUKRY(1,13G), BŁONNIK(6,88G), SÓL(1,24G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 3002,6KCAL, BIAŁKO(118,18G), TŁUSZCZE(125,31G), TŁUSZCZE NASYCONY(35,13G), WĘGLOWODANY(369,47G), W TYM CUKRY(61,04G), BŁONNIK(57,83G), SÓL(16,4G)	

DATA: 31.12.2024 (WTOREK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 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, SEREK ŚMIET. (2 PL), SCHAB PIECZONY, SAŁATA, KIWI - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KAJZERKI, MASŁO, SCHAB PIECZONY, SER ŚMIETANKOWY, SAŁATA, KIWI, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 737KCAL, BIAŁKO(30,85G), TŁUSZCZE(28,61G), TŁUSZCZE NASYCONY(16,15G), WĘGLOWODANY(90,94G), W TYM CUKRY(19,23G), BŁONNIK(5G), SÓL(2,98G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G SKŁAD: MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: KALAFIOR - 160G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE 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 KORZEN, SELER KORZENIOWY, DYNIA, ZIEMNIAKI ,	
POTRAWA: RYŻ - 90G POTRAWA: SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: JOGURT NATURALNY, KOPER ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 952,43KCAL, BIAŁKO(52,76G), TŁUSZCZE(26,95G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,02G), WĘGLOWODANY(130,82G), W TYM CUKRY(23,57G), BŁONNIK(13,05G), SÓL(0,81G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: P, PAR	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR - 500 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: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, JAJA, MASŁO, POMIDOR, SZYNKA KONSERWOWA ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 460,34KCAL, BIAŁKO(23,67G), TŁUSZCZE(15,94G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,96G), WĘGLOWODANY(58,11G), W TYM CUKRY(3,85G), BŁONNIK(3,85G), SÓL(2,97G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 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:	
2222,17KCAL, BIAŁKO(109,14G), TŁUSZCZE(71,98G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,19G), WĘGLOWODANY(295,65G), W TYM CUKRY(46,69G), BŁONNIK(23,1G), SÓL(6,9G)	
DATA: 31.12.2024 (WTOREK)	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, SEREK ŚMIET., HUMUS, PAPRYKA, POMIDOR - 640G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, HUMMUS, SER ŚMIETANKOWY, PAPRYKA CZERWONA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1211,6KCAL, BIAŁKO(40,77G), TŁUSZCZE(61,71G), TŁUSZCZE NASYCONE(18,07G), WĘGLOWODANY(123,33G), W TYM CUKRY(21,43G), BŁONNIK(15,11G), SÓL(3,95G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KALAFIOR - 160G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: KALAFIOR, GOTOWANY W WODZIE (), MASŁO EKSTRA	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G	
SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: 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 ,	
POTRAWA: NUGGETSY Z DROBIU - 210G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: BUŁKA TARTA (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE) BUŁKA TARTA, JAJA, PIERŚ Z KURCZAKA, OLEJ , JAJA KURZE CAŁE (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE) BUŁKA TARTA, JAJA, PIERŚ Z KURCZAKA, OLEJ , MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY () BUŁKA TARTA, JAJA, PIERŚ Z KURCZAKA, OLEJ , OLEJ RZEPAKOWY () BUŁKA TARTA, JAJA, PIERŚ Z KURCZAKA, OLEJ ,	
POTRAWA: RYŻ - 90G	
POTRAWA: SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: JOGURT NATURALNY, KOPER ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1227,68KCAL, BIAŁKO(57,84G), TŁUSZCZE(45,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,12G), WĘGLOWODANY(154,6G), W TYM CUKRY(23,38G), BŁONNIK(15,5G), SÓL(1,54G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR - 500 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: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, JAJA, MASŁO, POMIDOR, SZYNKA KONSERWOWA ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 460,34KCAL, BIAŁKO(23,67G), TŁUSZCZE(15,94G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,96G), WĘGLOWODANY(58,11G), W TYM CUKRY(3,85G), BŁONNIK(3,85G), SÓL(2,97G)	
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:	
2972,02KCAL, BIAŁKO(124,13G), TŁUSZCZE(123,4G), TŁUSZCZE NASYCONE(40,21G), WĘGLOWODANY(351,82G), W TYM CUKRY(48,7G), BŁONNIK(35,65G), SÓL(8,59G)	

DATA: 31.12.2024 (WTOREK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., HUMUS, POMIDOR, PAPRYKA, SAŁATA, JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, HUMMUS, SER ŚMIETANKOWY, JABŁKO, POMIDOR, PAPRYKA, SAŁATA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 983,85KCAL, BIAŁKO(25,84G), TŁUSZCZE(51,21G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,64G), WĘGLOWODANY(110,52G), W TYM CUKRY(29,27G), BŁONNIK(23,32G), SÓL(3,14G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G	
SKŁAD: MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: KALAFIOR - 160G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: KALAFIOR, GOTOWANY W WODZIE (), MASŁO EKSTRA	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G	
SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: 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: RYŻ - 90G	
POTRAWA: SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: JOGURT NATURALNY, KOPER ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 952,43KCAL, BIAŁKO(52,76G), TŁUSZCZE(26,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,02G), WĘGLOWODANY(130,82G), W TYM CUKRY(23,57G), BŁONNIK(13,05G), SÓL(0,81G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: P, PAR	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, SZYNKA KONSERWOWA,POMIDOR - 580 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: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JAJA, MASŁO, POMIDOR, SZYNKA KONSERWOWA ,	
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:	

POSILEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSILEK: 7. POSILEK NOCNY
POTRAWA: TWARÓG - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65KCAL, BIAŁKO(9,15G), TŁUSZCZE(2,35G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,4G), WĘGLOWODANY(1,85G), W TYM CUKRY(1,6G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,06G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2653,42KCAL, BIAŁKO(115,85G), TŁUSZCZE(98,35G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,26G), WĘGLOWODANY(346G), W TYM CUKRY(59,79G), BŁONNIK(52,16G), SÓL(7,54G)

DATA: 01.01.2025 (ŚRODA)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1SZT, ŻYWIECKA, POMIDOR, SAŁATA, - 610G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: HERBATA, KAJZERKI, ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA WINERKA ,	
POTRAWA: PLATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI OWSIANE ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 801,53KCAL, BIAŁKO(33,42G), TŁUSZCZE(36,01G), TŁUSZCZE NASYCONY(16,14G), WĘGLOWODANY(88,26G), W TYM CUKRY(14,53G), BŁONNIK(4,96G), SÓL(3,22G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUKIET Z JARZYN, MASŁO ,	
POTRAWA: KASZA JAGLANA - 90G	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI ,	
POTRAWA: ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 916,58KCAL, BIAŁKO(55,95G), TŁUSZCZE(24,27G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,73G), WĘGLOWODANY(125,3G), W TYM CUKRY(16,52G), BŁONNIK(13,87G), SÓL(0,61G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KMINKOWA, TWARÓG, SAŁATA - 550G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: HERBATA, KAJZERKI, KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, TWARÓG ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 544,5KCAL, BIAŁKO(28,5G), TŁUSZCZE(19,59G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,88G), WĘGLOWODANY(65,55G), W TYM CUKRY(5,93G), BŁONNIK(3,58G), SÓL(2,05G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: PODPŁOMYKI - 20G	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2339,41KCAL, BIAŁKO(118,24G), TŁUSZCZE(80,64G), TŁUSZCZE NASYCONY(32,95G), WĘGLOWODANY(295,71G), W TYM CUKRY(37,5G), BŁONNIK(22,4G), SÓL(5,97G)	

DATA: 01.01.2025 (ŚRODA)	DIETA: PODSTAWOWA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1SZT, ŻYWIECKA, SAŁATA, OGÓREK - 555G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKA, ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK, SAŁATA, WINERKA ,	
POTRAWA: PLATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI OWSIANE ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 903,57KCAL, BIAŁKO(36,04G), TŁUSZCZE(38,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(16,37G), WĘGLOWODANY(103,24G), W TYM CUKRY(13,22G), BŁONNIK(4,6G), SÓL(3,84G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUKIET Z JARZYN, MASŁO ,	
POTRAWA: KASZA JAGLANA - 90G	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: SCHAB PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA 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 POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1020,51KCAL, BIAŁKO(55,98G), TŁUSZCZE(34,37G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,42G), WĘGLOWODANY(128,85G), W TYM CUKRY(17,75G), BŁONNIK(14,49G), SÓL(0,58G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR	

POSILEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KMINKOWA, TWARÓG, PAPRYKA, RZĘPA, JABŁKO - 780G , 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: BULKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, JABŁKO, KMINKOWA, MASŁO, PAPRYKA, RZĘPA, TWARÓG ,
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 812,36KCAL, BIAŁKO(39,01G), TŁUSZCZCE(25,16G), TŁUSZCZCE NASYCONE(11,29G), WĘGLOWODANY(111,04G), W TYM CUKRY(24,01G), BŁONNIK(11,43G), SÓL(3,32G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSILEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: PODPŁOMYKI - 20G PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZCE(0,78G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2813,23KCAL, BIAŁKO(131,41G), TŁUSZCZCE(98,94G), TŁUSZCZCE NASYCONE(35,28G), WĘGLOWODANY(359,73G), W TYM CUKRY(55,5G), BŁONNIK(30,52G), SÓL(7,84G)

DATA: 01.01.2025 (ŚRODA)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1 SZT, ŻYWIECKA,POMIDOR,SALATA, JABŁKO - 820G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR, SALATA, WINERKA ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 689,78KCAL, BIAŁKO(23,34G), TŁUSZCZCE(29,73G), TŁUSZCZCE NASYCONE(13,1G), WĘGLOWODANY(89,52G), W TYM CUKRY(22,97G), BŁONNIK(15,41G), SÓL(3,21G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BUKIET WARZYW - 200G ,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUKIET Z JARZYN, MASŁO ,	
POTRAWA: KASZA JAGLANA - 90G	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: OGÓREK ZIELONY - 100G	
POTRAWA: SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D- 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA PSZENNA,OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI ,	
POTRAWA: ZUPA RYŻOWA D- 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 926,66KCAL, BIAŁKO(56,45G), TŁUSZCZCE(24,34G), TŁUSZCZCE NASYCONE(6,75G), WĘGLOWODANY(127,39G), W TYM CUKRY(17,6G), BŁONNIK(14,23G), SÓL(0,63G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KMINKOWA, TWARÓG,POMIDOR, SALATA - 630G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR, SALATA, TWARÓG ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 651,14KCAL, BIAŁKO(33,63G), TŁUSZCZCE(21,27G), TŁUSZCZCE NASYCONE(10,56G), WĘGLOWODANY(88,87G), W TYM CUKRY(7,29G), BŁONNIK(15,12G), SÓL(3,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: PODPŁOMYKI - 20G PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZCE(0,78G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 7. POSILEK NOCNY	
POTRAWA: SER ŻÓŁTY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: SER, GOUDA TŁUSTY (, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE) SER ŻÓŁTY ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZCE(11,45G), TŁUSZCZCE NASYCONE(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2502,37KCAL, BIAŁKO(127,45G), TŁUSZCZCE(87,56G), TŁUSZCZCE NASYCONE(37,45G), WĘGLOWODANY(322,42G), W TYM CUKRY(48,43G), BŁONNIK(44,75G), SÓL(8,14G)	

DATA: 02.01.2025 (CZWARTEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: MANNA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KASZA MANNA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SCHAB, JOGURT,DZEM, 1/2 BANANA, SALATA - 525G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KAJZERKI, MASŁO, DZEM TRUSKAWKOWY, SCHAB PIECZONY, JOGURT NARTURALNY 2% TŁUSZCZU, SALATA, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 786,07KCAL, BIAŁKO(34,83G), TŁUSZCZCE(22,94G), TŁUSZCZCE NASYCONE(12,33G), WĘGLOWODANY(110,95G), W TYM CUKRY(32,42G), BŁONNIK(3,73G), SÓL(3,13G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G	

SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: PODUDZIE DROBIOWE DUSZONE - 310G	SKŁAD: PODUDZIE DROBIOWE, OLEJ RZEPAKOWY ,
POTRAWA: SALATKA Z BURAKÓW - 205G	SKŁAD: BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO ,
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G	
POTRAWA: ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE	SKŁAD: KOPER, KOŚCI WYWAR, MAKARON, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE, PIETRUSZKA, SELER ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1059,52KCAL, BIAŁKO(65,32G), TŁUSZCZE(48,38G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,55G), WĘGLOWODANY(96,29G), W TYM CUKRY(28,41G), BŁONNIK(12,35G), SÓL(1,1G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DĘBICKA POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE	SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, JAJA, DĘBICKA, MASŁO, POMIDOR ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 522,07KCAL, BIAŁKO(24,66G), TŁUSZCZE(22,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,48G), WĘGLOWODANY(53,53G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,16G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: MUS OWOCOWY - 100G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2437,65KCAL, BIAŁKO(125,31G), TŁUSZCZE(94,26G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,36G), WĘGLOWODANY(276,96G), W TYM CUKRY(82,07G), BŁONNIK(20,92G), SÓL(6,39G)	
DATA: 02.01.2025 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: MANNA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	SKŁAD: KASZA MANNA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY, PASTA RYBNA, POMIDOR, SAŁATA, BANAN - 690G , 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: BANAN, CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKA, MASŁO, PASTA RYBNA, POMIDOR, SAŁATA, SCHAB PIECZONY ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1064,71KCAL, BIAŁKO(31,47G), TŁUSZCZE(51,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,66G), WĘGLOWODANY(123,37G), W TYM CUKRY(26,69G), BŁONNIK(10,17G), SÓL(4,18G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G	SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,
POTRAWA: PODUDZIE DROBIOWE DUSZONE - 310G	SKŁAD: PODUDZIE DROBIOWE, OLEJ RZEPAKOWY ,
POTRAWA: SALATKA Z BURAKÓW - 205G	SKŁAD: BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO ,
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G	
POTRAWA: ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM I - 340G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE	SKŁAD: CEBULA, KOPER, KOŚCI WYWAR, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER, ŚMIETANA ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1070,49KCAL, BIAŁKO(64,81G), TŁUSZCZE(49,89G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,42G), WĘGLOWODANY(96,49G), W TYM CUKRY(27,96G), BŁONNIK(12,96G), SÓL(1,07G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, KMINKOWA, PAPRYKA POMIDOR - 645G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE	SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KAJZERKI, KMINKOWA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SER TOPIONY ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 733,15KCAL, BIAŁKO(28,78G), TŁUSZCZE(29,24G), TŁUSZCZE NASYCONE(15,7G), WĘGLOWODANY(92,46G), W TYM CUKRY(8,81G), BŁONNIK(6,5G), SÓL(3,76G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: MUS OWOCOWY - 100G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2938,35KCAL, BIAŁKO(125,56G), TŁUSZCZE(130,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(39,77G), WĘGLOWODANY(328,52G), W TYM CUKRY(78,55G), BŁONNIK(30,93G), SÓL(9,01G)	
DATA: 02.01.2025 (Czwartek)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY, JOGURT, POMIDOR, JABŁKO, SAŁATA - 830G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE	SKŁAD: CHLEB ŻYTNY RAZOWY, MASŁO, SCHAB PIECZONY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, POMIDOR, SAŁATA, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 722,29KCAL, BIAŁKO(28,36G), TŁUSZCZE(18,56G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,62G), WĘGLOWODANY(118,7G), W TYM CUKRY(29,69G), BŁONNIK(18,77G), SÓL(3,59G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 3. OBIAD	

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,
POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G
POTRAWA: PODUDZIE DROBIOWE DUSZONE - 310G SKŁAD: PODUDZIE DROBIOWE, OLEJ RZEPAKOWY ,
POTRAWA: SALATKA Z BURAKÓW - 205G SKŁAD: BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO ,
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G
POTRAWA: ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOPER, KOŚCI WYWAR, MAKARON, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE, PIETRUSZKA, SELER ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1071,52KCAL, BIAŁKO(66,32G), TŁUSZCZE(48,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,58G), WĘGLOWODANY(98,19G), W TYM CUKRY(28,41G), BŁONNIK(12,85G), SÓL(2,86G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G
POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DEBICKA, POMIDOR, PAPRYKA - 690G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, JAJA, DEBICKA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 648,67KCAL, BIAŁKO(27,45G), TŁUSZCZE(22,59G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,75G), WĘGLOWODANY(92,06G), W TYM CUKRY(9,22G), BŁONNIK(16,29G), SÓL(2,6G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSIŁEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE - 20G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65,6KCAL, BIAŁKO(0,1G), TŁUSZCZE(0,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(14,4G), W TYM CUKRY(0,24G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY
POTRAWA: SEREK WIEJSKI - 150G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150KCAL, BIAŁKO(18G), TŁUSZCZE(6,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,87G), WĘGLOWODANY(4,95G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,43G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2658,08KCAL, BIAŁKO(140,23G), TŁUSZCZE(96,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,82G), WĘGLOWODANY(328,29G), W TYM CUKRY(72,5G), BŁONNIK(49,6G), SÓL(10,55G)

DATA: 03.01.2025 (PIĄTEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWARÓG Z CZUBRYCĄ, SER TOPIONY, BANAN - 495G , 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, KAJZERKA, JOGURT NATURALNY, MASŁO, SER TOPIONY, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
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: 744,71KCAL, BIAŁKO(31,55G), TŁUSZCZE(24,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,63G), WĘGLOWODANY(101,35G), W TYM CUKRY(25,44G), BŁONNIK(3,49G), SÓL(1,94G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: LECZO BEZ MIĘSNE - 350G SKŁAD: CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY ,	
POTRAWA: RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: () MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G	
POTRAWA: ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI D - 480G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOŚCI WYWAR, ZIEMNIAKI, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, BROKUŁ ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 680,66KCAL, BIAŁKO(29,05G), TŁUSZCZE(23,08G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,24G), WĘGLOWODANY(96,18G), W TYM CUKRY(30,16G), BŁONNIK(15,21G), SÓL(0,74G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, TWARÓG, POMIDOR, SAŁATA - 480G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: HERBATA, KAJZERKI, ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, TWARÓG ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 628,87KCAL, BIAŁKO(31,59G), TŁUSZCZE(27,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,52G), WĘGLOWODANY(64,68G), W TYM CUKRY(5,63G), BŁONNIK(3,16G), SÓL(2,44G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: FLIPSY Z MARMOLADĄ - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 120,2KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2174,44KCAL, BIAŁKO(94,05G), TŁUSZCZE(76,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,47G), WĘGLOWODANY(289,39G), W TYM CUKRY(70,62G), BŁONNIK(23,37G), SÓL(5,13G)	

DATA: 03.01.2025 (PIĄTEK)	DIETA: PODSTAWOWA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	

POTRAWA: **PIECZYWO,MASŁO,PASTA TWARÓG Z CZUBRYCĄ,SER TOPIONY,OGÓREK,RZODKIEWKA - 622G , 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: |BULKA WIELOZIARNISTA, CHLEB PSZENNY, CZUBRYCA, JOGURT NATURALNY, MASŁO, OGÓREK, RZODKIEWKA, SER TOPIONY, TWARÓG PÓŁŁUSTY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: **ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 863,15KCAL, BIAŁKO(40,9G), TŁUSZCZE(27,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,38G), WĘGLOWODANY(114,56G), W TYM CUKRY(17,03G), BŁONNIK(7,01G), SÓL(2,89G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO BEZ MIĘSNE - 350G**

SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, OGÓREK KWASZONY, PIETRUSZKA, POR, SELER, ŚMIETANA 12%, ZIEMNIAKI|, ZIEMNIAKI, ŚREDNIO () |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, OGÓREK KWASZONY, PIETRUSZKA, POR, SELER, ŚMIETANA 12%, ZIEMNIAKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 694,45KCAL, BIAŁKO(28,26G), TŁUSZCZE(24,62G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,13G), WĘGLOWODANY(97,27G), W TYM CUKRY(29,43G), BŁONNIK(15,92G), SÓL(2,08G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, TWARÓG, POMIDOR, SAŁATA - 580G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, KAJZERKA, ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, TWARÓG|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 707,87KCAL, BIAŁKO(33,29G), TŁUSZCZE(27,81G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,39G), WĘGLOWODANY(86,58G), W TYM CUKRY(6,63G), BŁONNIK(10,61G), SÓL(3G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **FLIPSYZ MARMOLADA - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHRUPKI KUKURYDZIANE (, ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE)| |CHRUPKI KUKURYDZIANE, MARMOLADA WIELOOWOCOWA|, MARMOLADA WIELOOWOCOWA () |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:

2385,67KCAL, BIAŁKO(104,3G), TŁUSZCZE(80,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,97G), WĘGLOWODANY(325,58G), W TYM CUKRY(62,48G), BŁONNIK(35,05G), SÓL(7,98G)

DATA: **03.01.2025 (PIĄTEK)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO,MASŁO,PASTA TWAROGOWA Z CZUBRYCĄ,SER TOPIONY, OGÓREK , JABŁKO - 835G , 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, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, MASŁO, OGÓREK, SER TOPIONY, TWARÓG PÓŁŁUSTY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 714,53KCAL, BIAŁKO(29,4G), TŁUSZCZE(21,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,66G), WĘGLOWODANY(110,16G), W TYM CUKRY(24,71G), BŁONNIK(17,45G), SÓL(2,43G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO BEZ MIĘSNE - 350G**

SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 205G**

SKŁAD: |JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI D - 480G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, ZIEMNIAKI, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, BROKUŁ |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 767,91KCAL, BIAŁKO(30,85G), TŁUSZCZE(28,53G), TŁUSZCZE NASYCONY(2,65G), WĘGLOWODANY(105,69G), W TYM CUKRY(33,85G), BŁONNIK(19,09G), SÓL(1,71G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G
POSILEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, SER TWARÓG, POMIDOR, SAŁATA - 630G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, TWARÓG ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 683,07KCAL, BIAŁKO(33,44G), TŁUSZCZE(24,99G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,9G), WĘGLOWODANY(88,77G), W TYM CUKRY(7,24G), BŁONNIK(15,12G), SÓL(3,11G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSILEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSILEK: 7. POSILEK NOCNY
POTRAWA: SER ŻÓŁTY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZE(11,45G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2395,91KCAL, BIAŁKO(109,2G), TŁUSZCZE(86,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(32,12G), WĘGLOWODANY(320,45G), W TYM CUKRY(65,88G), BŁONNIK(52,85G), SÓL(8,52G)

DATA: 04.01.2025 (SOBOTA)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU ,	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, TWARÓG,POMIDOR,SAŁATA - 570G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SAŁATA, TWARÓG ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 584,54KCAL, BIAŁKO(37,32G), TŁUSZCZE(19,61G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,95G), WĘGLOWODANY(64,14G), W TYM CUKRY(15,48G), BŁONNIK(4,08G), SÓL(2,67G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BURAKI - 150G	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: RYŻ - 90G	
POTRAWA: SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA PSZENNA,OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI ,	
POTRAWA: ZUPA GRYSIKOWAD - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 895,73KCAL, BIAŁKO(50,53G), TŁUSZCZE(18,06G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,51G), WĘGLOWODANY(137,85G), W TYM CUKRY(27,48G), BŁONNIK(10,06G), SÓL(1,29G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, SCHAB PIECZONY,POMIDOR - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, JAJA, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 471,34KCAL, BIAŁKO(21,37G), TŁUSZCZE(18,46G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,29G), WĘGLOWODANY(53,47G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,6G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: BANAN - 220G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 134,44KCAL, BIAŁKO(1,39G), TŁUSZCZE(0,42G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2086,05KCAL, BIAŁKO(110,6G), TŁUSZCZE(56,54G), TŁUSZCZE NASYCONY(21,92G), WĘGLOWODANY(288,04G), W TYM CUKRY(75,72G), BŁONNIK(20,04G), SÓL(6,55G)	

DATA: 04.01.2025 (SOBOTA)	DIETA: PODSTAWOWA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU ,	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SER ŻÓŁTY, POL.SOPOCKA, RZEPA,SAŁATA - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, POLEDWICA SOPOCKA, RZEPA, SAŁATA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 700,62KCAL, BIAŁKO(32,01G), TŁUSZCZE(23,13G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,3G), WĘGLOWODANY(95,5G), W TYM CUKRY(12,83G), BŁONNIK(7,52G), SÓL(3,31G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: RYŻ - 90G	

POTRAWA: **SCHAB PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: [MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB BEZ KOŚCI, WODA],

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 205G**

SKŁAD: [JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWA I - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, MANNA, SELER KORZENIOWY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1013,41KCAL, BIAŁKO(50,56G), TŁUSZCZE(33,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,61G), WĘGLOWODANY(133,37G), W TYM CUKRY(17,84G), BŁONNIK(12,46G), SÓL(1,49G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSILEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, HUMMUS, SAŁATA , PAPRYKA KONSERWOWA - 623G , 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, HUMUS, JAJA, MASŁO, PAPRYKA, SAŁATA], SAŁATA () [CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, HUMUS, JAJA, MASŁO, PAPRYKA, SAŁATA],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 842,06KCAL, BIAŁKO(25,72G), TŁUSZCZE(49,25G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,33G), WĘGLOWODANY(74,11G), W TYM CUKRY(2,65G), BŁONNIK(11,24G), SÓL(3,47G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSILEK: **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:

2690,53KCAL, BIAŁKO(109,67G), TŁUSZCZE(106,24G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,42G), WĘGLOWODANY(335,56G), W TYM CUKRY(59,94G), BŁONNIK(33,57G), SÓL(8,27G)

DATA: **04.01.2025 (SOBOTA)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSILEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, TWARÓG, RZEPA, SAŁATA JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTYNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, RZEPA, SAŁATA, TWARÓG],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 589,57KCAL, BIAŁKO(27,79G), TŁUSZCZE(15,25G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,02G), WĘGLOWODANY(93,78G), W TYM CUKRY(25,02G), BŁONNIK(17,2G), SÓL(2,14G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSILEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: [MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI],

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 205G**

SKŁAD: [JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWA D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 909,48KCAL, BIAŁKO(50,53G), TŁUSZCZE(23,35G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,92G), WĘGLOWODANY(129,81G), W TYM CUKRY(16,62G), BŁONNIK(11,84G), SÓL(1,51G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSILEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, SCHAB PIECZONY, POMIDOR, JABŁKO - 810G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTYNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, JAJA, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 661,99KCAL, BIAŁKO(23,78G), TŁUSZCZE(18,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,54G), WĘGLOWODANY(108,47G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,02G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSILEK: **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:

POSILEK: **7. POSILEK NOCNY**

POTRAWA: **POŁĘDWICA SOPOCKA - 50G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 62,5KCAL, BIAŁKO(10,8G), TŁUSZCZE(1,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,78G), WĘGLOWODANY(0,45G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,77G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2314,79KCAL, BIAŁKO(113,62G), TŁUSZCZE(59,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,33G), WĘGLOWODANY(354,58G), W TYM CUKRY(82,34G), BŁONNIK(50,93G), SÓL(7,44G)

DATA: **05.01.2025 (NIEDZIELA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSILEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2 PL), POŁĘDWICA DROBIOWA, 1/2 BANANA - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [BUŁKA WROCLAWSKA, MASŁO, POŁĘDWICA DROBIOWA, SER ŚMIETANKOWY, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

POTRAWA: **PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI JĘCZMIENNE],

PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 692,15KCAL, BIAŁKO(29,5G), TŁUSZCZE(22,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,14G), WĘGLOWODANY(92,64G), W TYM CUKRY(28,37G), BŁONNIK(5,5G), SÓL(3,24G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: FASOLKA SZPARAGOWA - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: FASOLKA SZPARAGOWA, MASŁO ,	
POTRAWA: INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŃNA ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 936,83KCAL, BIAŁKO(53,19G), TŁUSZCZE(25,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,88G), WĘGLOWODANY(130,75G), W TYM CUKRY(18,84G), BŁONNIK(14,91G), SÓL(0,56G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, TWARÓG, POMIDOR - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BULKA WROCŁAWSKA, HERBATA, KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, TWARÓG ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 546,56KCAL, BIAŁKO(30,13G), TŁUSZCZE(22,62G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,18G), WĘGLOWODANY(54,86G), W TYM CUKRY(7,75G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,53G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: SOCZEK - 200G SKŁAD: SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH () SOK WIELOOWOCOWY ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZE(0,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2265,54KCAL, BIAŁKO(113,21G), TŁUSZCZE(70,92G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,24G), WĘGLOWODANY(300,05G), W TYM CUKRY(76,16G), BŁONNIK(24,35G), SÓL(6,34G)	

DATA: 05.01.2025 (NIEDZIELA) DIETA: PODSTAWOWA	
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SER FROMAGE, OGÓREK KONSERWOWY, JABŁKO - 790G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, OGÓREK KONSERWOWY, SEREK FROMAGE ,	
POTRAWA: PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI JĘCZMIENNE ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1044,35KCAL, BIAŁKO(29,25G), TŁUSZCZE(45,43G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,58G), WĘGLOWODANY(134,85G), W TYM CUKRY(35,49G), BŁONNIK(9,82G), SÓL(4,47G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: FASOLKA SZPARAGOWA - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: FASOLKA SZPARAGOWA, MASŁO ,	
POTRAWA: INDYK PIECZONY Z SOSEM I - 180G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM I - 335G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, POR, SER GOUDA, ŚMIETANA 12%, WŁOSZCZYŃNA ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1077,77KCAL, BIAŁKO(54,78G), TŁUSZCZE(41,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,69G), WĘGLOWODANY(129,2G), W TYM CUKRY(18,01G), BŁONNIK(15,14G), SÓL(1,03G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, P POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, SER ŻÓŁTY, PAPRYKA, OGÓREK KISZON - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KRAKOWSKA, MASŁO, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA, SER ŻÓŁTY ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 669,22KCAL, BIAŁKO(30,54G), TŁUSZCZE(23,74G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,74G), WĘGLOWODANY(87,1G), W TYM CUKRY(5,64G), BŁONNIK(6,25G), SÓL(5,38G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: SOCZEK - 200G SKŁAD: SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH () SOK WIELOOWOCOWY ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZE(0,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2881,34KCAL, BIAŁKO(114,96G), TŁUSZCZE(110,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(53,05G), WĘGLOWODANY(372,95G), W TYM CUKRY(80,34G), BŁONNIK(31,61G), SÓL(10,87G)	
DATA: 05.01.2025 (NIEDZIELA) DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW	
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POŁĘDWICA, POMIDOR, JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNY RAZOWY, MASŁO, POŁĘDWICA DROBIOWA, SER ŚMIETANKOWY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 565,62KCAL, BIAŁKO(20,85G), TŁUSZCZE(17,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,7G), WĘGLOWODANY(89,13G), W TYM CUKRY(23,97G), BŁONNIK(14,88G), SÓL(2,69G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: [MAKA 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: **SALATKA SZWEDZKA - 150G , SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŻNA],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 866,53KCAL, BIAŁKO(50,57G), TŁUSZCZE(17,06G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,36G), WĘGLOWODANY(133,38G), W TYM CUKRY(27,78G), BŁONNIK(11,91G), SÓL(2G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, SER ŻÓŁTY,POMIDOR, OGÓREK KISZONY - 650G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, KRAKOWSKA, MASŁO, OGÓREK KISZONY, POMIDOR, SER ŻÓŁTY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 716,92KCAL, BIAŁKO(34,84G), TŁUSZCZE(28,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,21G), WĘGLOWODANY(87,85G), W TYM CUKRY(5,33G), BŁONNIK(15,09G), SÓL(5,61G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **SOCZEK - 200G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: SOK WIELOWARZYWNY (, SELER I PRODUKTY POCHODNE) [SOK WIELOWARZYWNY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 54KCAL, BIAŁKO(2G), TŁUSZCZE(0,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **JAJKO - 50G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 60,9KCAL, BIAŁKO(5,44G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,31G), WĘGLOWODANY(0,26G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,16G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2263,96KCAL, BIAŁKO(113,7G), TŁUSZCZE(67,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(26,68G), WĘGLOWODANY(322,01G), W TYM CUKRY(65,48G), BŁONNIK(44,28G), SÓL(12,01G)