

JADŁOSPIS

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. NMP W
CZĘSTOCHOWIE
UL. BIAŁSKA 104LOK. 118 42-200
CZĘSTOCHOWA

PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 2024-09-30 DO 2024-10-06

DATA: 2024-09-30 (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 PÓŁTŁUSTY|,

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: **KREM SZPINAKOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM D - 500G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 791,2KCAL, BIAŁKO(51,04G), TŁUSZCZE(21,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,5G), WĘGLOWODANY(104,82G), W TYM CUKRY(22,07G), BŁONNIK(15,29G), SÓL(0,72G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, 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, POLEDWICA 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:

2173,55KCAL, BIAŁKO(109,39G), TŁUSZCZE(65,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(26,48G), WĘGLOWODANY(295,93G), W TYM CUKRY(61,91G), BŁONNIK(24,5G), SÓL(6,71G)

DATA: 2024-09-30 (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: **BIGOS - 540G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BOCZEK WEDZONY, CEBULA, KAPSUTA BIAŁA, KAPUSTA KWASZONA, KIELBASA ŚLĄSKA, KONCENTRAT POMIDOROWY, OLEJ RZEPAKOWY, PIECZARKI, ŁOPATKA|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KREM SZPINAKOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM - 530G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, GROSZEK PTYSIOWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, SER TOPIONY, SZPINAK, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI|,

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 100G**

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 969,87KCAL, BIAŁKO(48,62G), TŁUSZCZE(36,21G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,89G), WĘGLOWODANY(122,44G), W TYM CUKRY(29,36G), BŁONNIK(21,57G), SÓL(5,31G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA 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 (), POŁĘDWICA 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:

2568,35KCAL, BIAŁKO(112,75G), TŁUSZCZE(78,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,24G), WĘGLOWODANY(371,91G), W TYM CUKRY(83,1G), BŁONNIK(45,5G), SÓL(11,82G)

DATA: 2024-09-30 (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,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, CZUBRYCA, 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: **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: **KREM SZPINAKOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM D - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 791,2KCAL, BIAŁKO(51,04G), TŁUSZCZE(21,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,5G), WĘGLOWODANY(104,82G), W TYM CUKRY(22,07G), BŁONNIK(15,29G), SÓL(0,72G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, 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, POŁĘDWICA 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 ŚMIETNAKOWY PLASTROWANY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 89KCAL, BIAŁKO(4,5G), TŁUSZCZE(7G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,55G), WĘGLOWODANY(2G), W TYM CUKRY(2G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,7G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2112,46KCAL, BIAŁKO(104,42G), TŁUSZCZE(65G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,55G), WĘGLOWODANY(296,9G), W TYM CUKRY(52,08G), BŁONNIK(45,67G), SÓL(8,08G)

DATA: 2024-10-01 (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., POŁĘDWICA, 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 DYNIA, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, 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: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 280G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA 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: **2024-10-01 (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. (2PL), POŁĘDWICA, POMIDOR, SAŁATA BIAŁA RZEPA - 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 WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA Z PIERSI KURCZAKA, POMIDOR (), RZEPA (), SAŁATA (), SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 703,93KCAL, BIAŁKO(32,2G), TŁUSZCZE(22,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,06G), WĘGLOWODANY(95,3G), W TYM CUKRY(16,11G), BŁONNIK(8,05G), SÓL(3,5G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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, ŚMIETANA 12%TŁUSZCZU, MAKA|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **MAKARON RAZOWY - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 240G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: **OGÓREK KONSERWOWY - 100G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

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

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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:

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:

2194,61KCAL, BIAŁKO(104,36G), TŁUSZCZE(48,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,45G), WĘGLOWODANY(347,54G), W TYM CUKRY(52,63G), BŁONNIK(28,41G), SÓL(9,56G)

DATA: **2024-10-01 (WTOREK)**

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **MAKARON RAZOWY - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 280G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIEŚO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: **OGÓREK KONSERWOWY - 100G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

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: 754,67KCAL, BIAŁKO(43,17G), TŁUSZCZE(4,17G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,1G), WĘGLOWODANY(141,97G), W TYM CUKRY(30,31G), BŁONNIK(12,48G), SÓL(2,16G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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 ŻYJNI 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 NASYCONY(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 NASYCONY(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 NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

1557,31KCAL, BIAŁKO(77,88G), TŁUSZCZE(35,51G), TŁUSZCZE NASYCONY(17,36G), WĘGLOWODANY(245,38G), W TYM CUKRY(36,16G), BŁONNIK(28,27G), SÓL(6,74G)

DATA: **2024-10-02 (ŚRODA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **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 NASYCONY(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% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

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, ZIEMNIAKI, SELER|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1044,12KCAL, BIAŁKO(54,98G), TŁUSZCZE(35,07G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,86G), WĘGLOWODANY(136,07G), W TYM CUKRY(25,08G), BŁONNIK(18,59G), SÓL(0,63G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA RYBNA, POMIDOR - 490G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, RYBY I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, PASTA RYBNA, POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 696,24KCAL, BIAŁKO(12,97G), TŁUSZCZE(41,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,85G), WĘGLOWODANY(68,45G), W TYM CUKRY(8,43G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,6G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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:

2610,06KCAL, BIAŁKO(98G), TŁUSZCZE(114,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,28G), WĘGLOWODANY(307,93G), W TYM CUKRY(56,56G), BŁONNIK(26,18G), SÓL(8,03G)

DATA: **2024-10-02 (ŚRODA)**DIETA: **PODSTAWOWA****POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**POTRAWA: **KASZA JAGLANA NA MLEKU** - 220G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

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 (),

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

POSIŁEK: 3. OBIADPOTRAWA: **BUKIET WARZYW** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **GULASZ ZE SCHABU** - 202G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

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** - 350G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA (), GROSZEK ZIEŁONY, KONSERWOWY, KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), KOŚCI, WYWAR (), MARCHEW (), PIETRUSZKA, KORZEŃ (), POR (), SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA, 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIANKI, ŚREDNIO |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1076,99KCAL, BIAŁKO(55,94G), TŁUSZCZE(36,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,73G), WĘGLOWODANY(141,01G), W TYM CUKRY(25,72G), BŁONNIK(20,92G), SÓL(0,74G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJAPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA RYBNA, PAPRYKA, OGÓREK** - 640G , **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: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), PAPRYKA CZERWONA (), PASTA RYBNA,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 821,28KCAL, BIAŁKO(18,02G), TŁUSZCZE(43,35G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,01G), WĘGLOWODANY(91,11G), W TYM CUKRY(11,88G), BŁONNIK(6,96G), SÓL(3,4G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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:

2782,61KCAL, BIAŁKO(102,32G), TŁUSZCZE(109,66G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,04G), WĘGLOWODANY(358,18G), W TYM CUKRY(56,27G), BŁONNIK(32,95G), SÓL(7,31G)

DATA: **2024-10-02 (ŚRODA)**DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW****POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2 SZT, POMIDOR, SAŁATA, JABŁKO** - 820G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SAŁATA (), WINERKA (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 688,29KCAL, BIAŁKO(20,74G), TŁUSZCZE(30,18G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,89G), WĘGLOWODANY(90,42G), W TYM CUKRY(23,2G), BŁONNIK(15,41G), SÓL(3,44G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIADPOTRAWA: **BUKIET WARZYW** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **GULASZ ZE SCHABU** - 202G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

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, ZIEMNIAKI, SELER|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1044,12KCAL, BIAŁKO(54,98G), TŁUSZCZE(35,07G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,86G), WĘGLOWODANY(136,07G), W TYM CUKRY(25,08G), BŁONNIK(18,59G), SÓL(0,63G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA RYBNA POMIDOR, OGÓREK ZIELONY - 650G**, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, RYBY I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), PASTA RYBNA, POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 772,72KCAL, BIAŁKO(14,35G), TŁUSZCZE(40,83G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,5G), WĘGLOWODANY(93,86G), W TYM CUKRY(10,87G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(3,29G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(0,62G), WĘGLOWODANY(0,67G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,07G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2629,93KCAL, BIAŁKO(98,37G), TŁUSZCZE(108,4G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,07G), WĘGLOWODANY(337,61G), W TYM CUKRY(59,67G), BŁONNIK(48,95G), SÓL(8,52G)

DATA: **2024-10-03 (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 NASYCONY(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: **ROSÓL Z MAKARONEM D - 350G**, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER|,

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1070,18KCAL, BIAŁKO(65,55G), TŁUSZCZE(47,57G), TŁUSZCZE NASYCONY(10G), WĘGLOWODANY(100,38G), W TYM CUKRY(25,88G), BŁONNIK(11,99G), SÓL(1,1G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA 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, KIEŁBASA KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 610,74KCAL, BIAŁKO(25,97G), TŁUSZCZE(19,22G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2434,02KCAL, BIAŁKO(121,49G), TŁUSZCZE(88,08G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,18G), WĘGLOWODANY(298,35G), W TYM CUKRY(66,62G), BŁONNIK(23,16G), SÓL(7,19G)

DATA: **2024-10-03 (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: **PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU - 220G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI 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 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: **ROSÓŁ Z MAKARONEM I - 350G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER|,

POTRAWA: **SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1077,35KCAL, BIAŁKO(65,57G), TŁUSZCZE(47,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,02G), WĘGLOWODANY(102,26G), W TYM CUKRY(27,1G), BŁONNIK(12,61G), SÓL(1,08G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA Z CIECIERZYCY I JAJKA, POMIDOR - 620G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, CIECIERZYCA KONSERWOWA (), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, MAJONEZ DOMOWY ZOLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POMIDOR |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 730,99KCAL, BIAŁKO(25,26G), TŁUSZCZE(25,96G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,65G), WĘGLOWODANY(99,02G), W TYM CUKRY(5,91G), BŁONNIK(11,77G), SÓL(2,86G)
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:

2686,13KCAL, BIAŁKO(125,91G), TŁUSZCZE(101,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,1G), WĘGLOWODANY(322,15G), W TYM CUKRY(62,86G), BŁONNIK(31,06G), SÓL(7,78G)

DATA: 2024-10-03 (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: 1026,89KCAL, 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 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: **ROSÓŁ Z MAKARONEM D - 350G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER|,

POTRAWA: **SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1131,8KCAL, BIAŁKO(67,03G), TŁUSZCZE(47,65G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,01G), WĘGLOWODANY(114,65G), W TYM CUKRY(26,58G), BŁONNIK(13,16G), SÓL(1,11G)
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|,

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:

2560,62KCAL, BIAŁKO(132,38G), TŁUSZCZE(88,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,91G), WĘGLOWODANY(329,62G), W TYM CUKRY(59,89G), BŁONNIK(47,19G), SÓL(9,04G)

DATA: 2024-10-04 (PIĄTEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIĄ, 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: |MAKARON, 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 I JAJKIEM D - 555G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BURAK (), CUKIER (), JAJA KURZE CAŁE, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO (), KOŚCI, WYWAR (), MARCHEW (), MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA, KORZEŃ (), SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI, ŚREDNIO (),

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: RYŻ JABŁKIEM - 345G

SKŁAD: |CUKIER () |RYŻ BIAŁY, JABŁKO, CUKIER |, JABŁKO () |RYŻ BIAŁY, JABŁKO, CUKIER |, RYŻ BIAŁY () |RYŻ BIAŁY, JABŁKO, CUKIER |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 738,66KCAL, BIAŁKO(20,61G), TŁUSZCZE(7,25G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,21G), WĘGLOWODANY(153,96G), W TYM CUKRY(50,25G), BŁONNIK(13,71G), SÓL(0,91G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 562,67KCAL, BIAŁKO(22,33G), TŁUSZCZE(25,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,12G), WĘGLOWODANY(62,61G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,39G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

SKŁAD: |CHRUPKI KUKURYDZIANE, MARMOLADA WIELOOWOCOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 120,2KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2214,3KCAL, BIAŁKO(77,67G), TŁUSZCZE(53,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(24,38G), WĘGLOWODANY(365,9G), W TYM CUKRY(103,91G), BŁONNIK(22,39G), SÓL(4,86G)

DATA: 2024-10-04 (PIĄTEK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIĄ, 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: |MAKARON, 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 JAJKIEM I - 555G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BURAK (), CEBULA (), CUKIER (), JAJA KURZE CAŁE, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO (), KOŚCI, WYWAR (), MARCHEW (), PIETRUSZKA, KORZEŃ (), POR (), SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI, ŚREDNIO (),

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: RYŻ JABŁKIEM - 345G

SKŁAD: |RYŻ BIAŁY, JABŁKO, CUKIER |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 748,63KCAL, BIAŁKO(19,86G), TŁUSZCZE(8,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,07G), WĘGLOWODANY(154,17G), W TYM CUKRY(49,8G), BŁONNIK(14,32G), SÓL(0,87G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, SER TOPIONY, PAPRYKA, POMIDOR - 635G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB PSZENNY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 747,02KCAL, BIAŁKO(30,12G), TŁUSZCZE(29,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2516,49KCAL, BIAŁKO(89,16G), TŁUSZCZE(60,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(27,7G), WĘGLOWODANY(416G), W TYM CUKRY(107,67G), BŁONNIK(30,53G), SÓL(6,48G)

DATA: **2024-10-04 (PIĄTEK)** DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWARÓZEK, 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 NASYCONY(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 I JAJKIEM D - 555G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BURAK (), CUKIER (), JAJA KURZE CAŁE, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO (), KOŚCI, WYWAR (), MARCHEW (), MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA, KORZEŃ (), SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI, ŚREDNIO (),
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,
POTRAWA: RYŻ BRĄZOWY Z MUSEM JABŁKOWYM B/C I JOGURTEM - 440G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: JABŁKO (), JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, RYŻ BRĄZOWY(),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 783,26KCAL, BIAŁKO(27,22G), TŁUSZCZE(11,18G), TŁUSZCZE NASYCONY(4,28G), WĘGLOWODANY(151,97G), W TYM CUKRY(48,56G), BŁONNIK(18,65G), SÓL(1,16G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA 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, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 629,07KCAL, BIAŁKO(23,21G), TŁUSZCZE(24,67G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(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 NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2191,32KCAL, BIAŁKO(81,64G), TŁUSZCZE(64,4G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,08G), WĘGLOWODANY(345,48G), W TYM CUKRY(79,39G), BŁONNIK(49,84G), SÓL(6,93G)

DATA: **2024-10-05 (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, POŁĘDWICA SOPOCKA, TWARÓG, 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, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 668,84KCAL, BIAŁKO(37,56G), TŁUSZCZE(24,09G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,77G), WĘGLOWODANY(75,14G), W TYM CUKRY(17,55G), BŁONNIK(4,69G), SÓL(2,38G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G
POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: BURAKI - 150G

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

SKŁAD: KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA (, 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 NASYCONY(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 EKSTRA, POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 522,07KCAL, BIAŁKO(24,66G), TŁUSZCZE(22,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2178,11KCAL, BIAŁKO(112,93G), TŁUSZCZE(62,99G), TŁUSZCZE NASYCONY(24,04G), WĘGLOWODANY(296,58G), W TYM CUKRY(78,07G), BŁONNIK(24,11G), SÓL(5,8G)

DATA: 2024-10-05 (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, TWARÓG, PAPRYKA, POMIDOR - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, SER ŻÓŁTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 832,42KCAL, BIAŁKO(39,31G), TŁUSZCZE(29,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(17,35G), WĘGLOWODANY(106,15G), W TYM CUKRY(16,44G), BŁONNIK(6,62G), SÓL(2,9G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: GULASZ Z ŁOPATKI - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY 30%, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA |,

POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: SAŁATKA 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 NASYCONY(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, DĘBICKA, 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 NASYCONY(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 NASYCONY(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2369,22KCAL, BIAŁKO(101,25G), TŁUSZCZE(78,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,55G), WĘGLOWODANY(324,67G), W TYM CUKRY(64,89G), BŁONNIK(27,72G), SÓL(7,21G)

DATA: 2024-10-05 (SOBOTA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, TWARÓG, POMIDOR, PAPRYKA, JABŁKO - 770G , 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, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 578,57KCAL, BIAŁKO(27,33G), TŁUSZCZE(15,24G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,99G), WĘGLOWODANY(90,57G), W TYM CUKRY(24,58G), BŁONNIK(15,16G), SÓL(2,11G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BURAKI** - 150G

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 GRYSIKOWA D** - 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:

2244,13KCAL, BIAŁKO(110,52G), TŁUSZCZE(56,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,16G), WĘGLOWODANY(345,81G), W TYM CUKRY(82,72G), BŁONNIK(47,27G), SÓL(6,22G)

DATA: **2024-10-06 (NIEDZIELA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **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: **RYŻ NA MLEKU** - 220G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 637,84KCAL, BIAŁKO(22,93G), TŁUSZCZE(24,38G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,69G), WĘGLOWODANY(80,99G), W TYM CUKRY(18,39G), BŁONNIK(4,03G), SÓL(2,55G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BROKUŁ GOTOWANY** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, 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** - 200G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA 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. KOLACJA

POTRAWA: **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 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:

2251,11KCAL, BIAŁKO(101,76G), TŁUSZCZE(83,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,3G), WĘGLOWODANY(278,26G), W TYM CUKRY(61,52G), BŁONNIK(19,62G), SÓL(5,89G)

DATA: 2024-10-06 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: 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: Ryż na mleku - 220g, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE) |Mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały () |Mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 745,82KCAL, BIAŁKO(25,91G), TŁUSZCZE(23,05G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,86G), WĘGLOWODANY(112,33G), W TYM CUKRY(17,25G), BŁONNIK(5,96G), SÓL(3,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: Kasza jaglana - 90g

POTRAWA: Kompot wieloowocowy - 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, kiełbasa 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, kiełbasa 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 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:

2422,45KCAL, BIAŁKO(105,75G), TŁUSZCZE(76,32G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,94G), WĘGLOWODANY(340,28G), W TYM CUKRY(58,31G), BŁONNIK(22,13G), SÓL(9,87G)

DATA: 2024-10-06 (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 wieloowocowy - 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

POSILEK: 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 NASYCONY(11,38G), WĘGLOWODANY(86,11G), W TYM CUKRY(5,46G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,22G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSILEK: 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 NASYCONY(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSILEK: 7. POSILEK NOCNY

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 60,9KCAL, BIAŁKO(5,44G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(28,94G), WĘGLOWODANY(327,09G), W TYM CUKRY(52,14G), BŁONNIK(44,64G), SÓL(10,85G)