

Jadłospis

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP w
Częstochowie
ul. Bialska 104lok. 118 42-200
Częstochowa

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-08-05 do 2024-08-11

DATA: 2024-08-05 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, 1/2 banana - 515g , 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: kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 701,07kcal, białko(34,19g), tłuszcze(21,42g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(94,98g), w tym cukry(21,61g), błonnik(3,92g), sól(1,55g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio	
Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1018,72kcal, białko(36,76g), tłuszcze(47,06g), tłuszcze nasycone(11,72g), węglowodany(119,59g), w tym cukry(23,82g), błonnik(15,67g), sól(4,53g) Techniki sporządzania: D, G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 435,04kcal, białko(22,49g), tłuszcze(14,18g), tłuszcze nasycone(6,75g), węglowodany(53,55g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,4g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne Skład: Marmolada wieloowocowa, Wafle ryżowe	
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: 2268,03kcal, białko(93,62g), tłuszcze(82,81g), tłuszcze nasycone(29,86g), węglowodany(293,92g), w tym cukry(61,21g), błonnik(24,84g), sól(8,56g)	

DATA: 2024-08-05 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, papryka, jabłko - 692g , 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, kajzerki, masło, papryka, twaróg ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 810,55kcal, białko(35,11g), tłuszcze(21,55g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(126,3g), w tym cukry(29,43g), błonnik(14,62g), sól(2,11g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne Skład: groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Surówka coleslaw z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio	

Potrawa: Zupa ogórkowa z ryżem - 380g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: [cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1192,3kcal, białko(38,85g), tłuszcze(58,49g), tłuszcze nasycone(11,37g), węglowodany(137,68g), w tym cukry(31,56g), błonnik(20,67g), sól(6,33g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczynko, masło, polędwica, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: [chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 538,54kcal, białko(25,34g), tłuszcze(12,73g), tłuszcze nasycone(6,9g), węglowodany(84,05g), w tym cukry(4,4g), błonnik(5,2g), sól(3,1g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne Skład: Marmolada wieloowocowa, Wafle ryżowe
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: 2654,59kcal, białko(99,47g), tłuszcze(92,91g), tłuszcze nasycone(29,31g), węglowodany(373,83g), w tym cukry(75,03g), błonnik(42,19g), sól(11,62g)

DATA: 2024-08-05 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
--	---

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczynko, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek zielony, jabłko - 815g , 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, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabłko, herbata czarna napar bez cukru],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 654,33kcal, białko(26,76g), tłuszcze(15,79g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(109,92g), w tym cukry(24,51g), błonnik(17,45g), sól(2,01g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: [koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa],
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],
Potrawa: Surówka coleslaw z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście],
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio
Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: [kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy],

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1115,72kcal, białko(35,9g), tłuszcze(55,81g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(125,61g), w tym cukry(27,76g), błonnik(16,8g), sól(4,75g) Techniki sporządzania: D, G
--

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczynko, masło, polędwica, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: [chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 544,64kcal, białko(23,99g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(87,91g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(4,3g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne Skład: Wafle ryżowe
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: ser śmietankowy plastrowany - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: [serek śmietankowy plastrowany],
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: 2469,29kcal, białko(91,25g), tłuszcze(92,68g), tłuszcze nasycone(30,04g), węglowodany(339,84g), w tym cukry(59,82g), błonnik(50,54g), sól(11,85g)
--

DATA: 2024-08-06 (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. (2 pl), polędwica, 1/2 banana - 500g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |Banan, Bułka z dynią , Herbata czarna, napar bez cukru, Masło ekstra, Polędwica z pierś i kurczaka, Serek śmietankowy plastrowany

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**

Skład: |Makaron dwujajeczny

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|,

Potrawa: **Zupa 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: 744,75kcal, białko(47,38g), tłuszcze(5,51g), tłuszcze nasycone(1,59g), węglowodany(132,76g), w tym cukry(24,26g), błonnik(13,2g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, 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, pomidor, szynka konserwowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 452,44kcal, białko(19,93g), tłuszcze(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1926,64kcal, białko(97,71g), tłuszcze(48,53g), tłuszcze nasycone(21,45g), węglowodany(282,6g), w tym cukry(51,97g), błonnik(22,03g), sól(6,42g)

DATA: **2024-08-06 (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), polędwica, sałata lodowa, pomidor - 550g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, sałata, serek śmietankowy|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 685,27kcal, białko(31,32g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(12g), węglowodany(90,98g), w tym cukry(14,13g), błonnik(6,16g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania: G

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**

Skład: |makaron razowy|,

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 240g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|,

Potrawa: **Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |Ogórki, konserwowe (, Gorczyca i produkty pochodne

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 745,76kcal, białko(38,68g), tłuszcze(5,55g), tłuszcze nasycone(1,92g), węglowodany(141,76g), w tym cukry(29,93g), błonnik(13,71g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ogórek zielony - 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, masło, ogórek, szynka konserwowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 541,28kcal, białko(22,47g), tłuszcze(13,4g), tłuszcze nasycone(7,05g), węglowodany(85,3g), w tym cukry(2,84g), błonnik(4,01g), sól(3,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten Skład: chleb chrupki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2044,71kcal, białko(94,32g), tłuszcze(41,95g), tłuszcze nasycone(21,03g), węglowodany(333,82g), w tym cukry(46,94g), błonnik(25,08g), sól(9,05g)

DATA: 2024-08-06 (Wtorek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet.(2 pl), polędwica, papryka, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 674,51kcal, białko(23,91g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(9,98g), węglowodany(112,67g), w tym cukry(26,15g), błonnik(19,02g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:

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 Skład: makaron razowy ,
Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,
Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne Skład: ogórek konserwowy ,
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: 756,45kcal, białko(43,06g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,1g), węglowodany(142,6g), w tym cukry(30,59g), błonnik(12,78g), sól(2,13g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, 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 czarna, napar bez cukru , Masło ekstra, Pomidor, Szynka parzona

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,24g) Techniki sporządzania:
--

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

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe
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: 2083,1kcal, białko(95,08g), tłuszcze(40,47g), tłuszcze nasycone(19,29g), węglowodany(358,08g), w tym cukry(62,09g), błonnik(47,6g), sól(8,83g)

DATA: 2024-08-07 (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 nasycone(17,37g), węglowodany(86,82g), w tym cukry(22,53g), błonnik(4,53g), sól(4,7g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **cukinia duszona** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |cukinia, masło |

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250

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

Potrawa: **sos jogurtowy** - 65g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |jogurt naturalny, koper|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 788,31kcal, białko(51,28g), tłuszcze(24,51g), tłuszcze nasycone(8,22g), węglowodany(95,53g), w tym cukry(28,27g), błonnik(11,52g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: D, G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor** - 560g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerki, masło, pomidor, serek wiejski|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyki

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:

2201,06kcal, białko(109,66g), tłuszcze(80,92g), tłuszcze nasycone(36,03g), węglowodany(266,5g), w tym cukry(60,22g), błonnik(19,1g), sól(8,14g)

DATA: **2024-08-07 (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 2 szt, sałata, nektarynka** - 620g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bulka z sezamem, chleb słonecznikowy, herbata, masło, nektarynka, sałata, winerka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 930,7kcal, białko(33g), tłuszcze(38,13g), tłuszcze nasycone(16,85g), węglowodany(114,29g), w tym cukry(25,81g), błonnik(5,34g), sól(4,57g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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: **sos jogurtowy** - 65g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |jogurt naturalny, koper|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 839,14kcal, białko(50,33g), tłuszcze(30,89g), tłuszcze nasycone(4,57g), węglowodany(95,96g), w tym cukry(26,38g), błonnik(13,35g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka** - 610g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bulka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, serek wiejski|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 663,8kcal, białko(32,57g), tłuszcze(21,2g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(87,52g), w tym cukry(7,46g), błonnik(6,7g), sól(4,17g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk

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:

2510,44kcal, białko(116,27g), tłuszcze(91,01g), tłuszcze nasycone(32,21g), węglowodany(314,37g), w tym cukry(60,17g), błonnik(25,39g), sól(9,67g)

DATA: 2024-08-07 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 773,89kcal, białko(22,74g), tłuszcze(30,79g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(109,81g), w tym cukry(23,46g), błonnik(18,24g), sól(3,89g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **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: **sos jogurtowy** - 65g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |jogurt naturalny, koper|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy , Pietruszka, liście

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 828,17kcal, białko(50,84g), tłuszcze(29,39g), tłuszcze nasycone(3,71g), węglowodany(95,75g), w tym cukry(26,83g), błonnik(12,74g), sól(0,86g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor** - 620g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, serek wiejski|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 609,44kcal, białko(29,21g), tłuszcze(17,61g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(90,88g), w tym cukry(10,26g), błonnik(14,59g), sól(3,33g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Podplomyki** - 20g

Skład: Podplomyk

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocnyPotrawa: **Szynkowa** - 50g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2336,3kcal, białko(111,08g), tłuszcze(80,1g), tłuszcze nasycone(28,4g), węglowodany(313,71g), w tym cukry(61,07g), błonnik(45,57g), sól(9,25g)

DATA: 2024-08-08 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, schab, pomidor, 1/2 banana** - 525g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |banan, herbata, kajzerki, masło, pomidor, schab pieczony|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały

Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

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: 1194,64kcal, białko(66,51g), tłuszcze(48,13g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(129,49g), w tym cukry(27,97g), błonnik(12,25g), sól(1,12g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa kminkowa, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy

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:

2558,48kcal, białko(122,45g), tłuszcze(88,64g), tłuszcze nasycone(30,68g), węglowodany(327,45g), w tym cukry(68,71g), błonnik(23,42g), sól(7,2g)

DATA: 2024-08-08 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, schab, pomidor, sałata** - 545g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb słonecznikowy, herbata, kajzerki, masło, pomidor, sałata, schab pieczony, ser topiony|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 807,79kcal, białko(34,58g), tłuszcze(27,95g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(104,67g), w tym cukry(14,76g), błonnik(5,39g), sól(3,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot 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 () |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały

Potrawa: **Sałatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami I** - 530g , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1238,79kcal, białko(67,53g), tłuszcze(49,85g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(136,96g), w tym cukry(28,47g), błonnik(14,86g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, humus, pomidor** - 585g , **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, kajzerki, masło, humus, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 955,04kcal, białko(25,61g), tłuszcze(49,04g), tłuszcze nasycone(9,5g), węglowodany(102,56g), w tym cukry(5,58g), błonnik(11,68g), sól(3,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy

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: 3071,62kcal, białko(128,21g), tłuszcze(126,93g), tłuszcze nasycone(34,33g), węglowodany(360,39g), w tym cukry(63,9g), błonnik(33,22g), sól(8,42g)
DATA: 2024-08-08 (Czwartek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, schab pieczony pomidor, jabłko - 765g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, pomidor, schab pieczony ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,29kcal, białko(21,54g), tłuszcze(15,49g), tłuszcze nasycone(7,82g), węglowodany(108,31g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(3,35g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot 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: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: ziemniaki, średnio
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: 1099,81kcal, białko(65,39g), tłuszcze(47,78g), tłuszcze nasycone(10,4g), węglowodany(108,42g), w tym cukry(30,24g), błonnik(14,18g), sól(1,14g) 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 Skład: chleb chrupki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: serek twarogowy, ziarnisty
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: 2528,64kcal, białko(130,74g), tłuszcze(89,03g), tłuszcze nasycone(31,3g), węglowodany(323,39g), w tym cukry(63,55g), błonnik(48,21g), sól(9,06g)

DATA: 2024-08-09 (Piątek) DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, 1/2 banana - 543g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: banan, brzoskwinia, herbata, jogurt naturalny, kajzerki, masło, miód, twaróg ,
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: 755,79kcal, białko(32,8g), tłuszcze(20,11g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(113g), w tym cukry(32,87g), błonnik(3,96g), sól(1,55g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,

Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 650,2kcal, białko(29,56g), tłuszcze(16,93g), tłuszcze nasycone(4,29g), węglowodany(102,21g), w tym cukry(32,78g), błonnik(16,04g), sól(1,04g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 562,67kcal, białko(22,33g), tłuszcze(25,55g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne 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: 2088,86kcal, białko(86,55g), tłuszcze(63,29g), tłuszcze nasycone(26,45g), węglowodany(305g), w tym cukry(79g), błonnik(24,57g), sól(4,98g)

DATA: 2024-08-09 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, jabłko - 735g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: brzoskwinia, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, jabłko, herbata, jogurt naturalny, masło, miód, twaróg	
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: 892,2kcal, białko(37,14g), tłuszcze(22,03g), tłuszcze nasycone(11,07g), węglowodany(139,27g), w tym cukry(38,45g), błonnik(9,43g), sól(2,34g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,	
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba panierowana - 260g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 869,75kcal, białko(33,08g), tłuszcze(29,85g), tłuszcze nasycone(6,16g), węglowodany(125,75g), w tym cukry(32,4g), błonnik(18,49g), sól(1,41g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, papryka - 520g , 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, kielbasa żywiecka, masło, papryka , Papryka czerwona () chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, kielbasa żywiecka, masło, papryka ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 650,63kcal, białko(24,28g), tłuszcze(25,69g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(86,18g), w tym cukry(6,17g), błonnik(11,05g), sól(2,94g) 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: 2532,78kcal, białko(96,36g), tłuszcze(78,26g), tłuszcze nasycone(28,33g), węglowodany(378,38g), w tym cukry(86,42g), błonnik(40,49g), sól(6,69g)	

DATA: 2024-08-09 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, twaróg, pomidor, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 641,69kcal, białko(24,75g), tłuszcze(15,18g), tłuszcze nasycone(8,03g), węglowodany(110,6g), w tym cukry(25,25g), błonnik(18,24g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g Skład: jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: ziemniaki, średnio
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 670,02kcal, białko(27,06g), tłuszcze(17,81g), tłuszcze nasycone(1,87g), węglowodany(108,28g), w tym cukry(39,88g), błonnik(16,74g), sól(1,25g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa żywiecka, masło, pomidor ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 629,07kcal, białko(23,21g), tłuszcze(24,67g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,05g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten Skład: chleb chrupki ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: ser topiony ,

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2163,68kcal, białko(83,47g), tłuszcze(71,63g), tłuszcze nasycone(28,78g), węglowodany(321,18g), w tym cukry(70,98g), błonnik(50,77g), sól(7,48g)

DATA: 2024-08-10 (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: Pieczyno, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,
--

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

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Buraki - 150g Skład: buraki wiórki ,
--

Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,

Potrawa: Kasza jaglana - 90g Skład: kasza jaglana
--

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,

Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 863,25kcal, białko(52,09g), tłuszcze(16,09g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,78g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G
--

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczyno, masło, jajko, pomidor - 460g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne ,Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, herbata, jajko 1szt., masło, pomidor ,
--

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 420,94kcal, białko(14,97g), tłuszcze(16,06g), tłuszcze nasycone(7,13g), węglowodany(53,27g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,64g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Banan - 220g

Skład: banan ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2047,48kcal, białko(101,18g), tłuszcze(55,09g), tłuszcze nasycone(20,79g), węglowodany(292,25g), w tym cukry(76,14g), błonnik(21,38g), sól(5,53g)	
DATA: 2024-08-10 (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 salami, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami pełnotłusty, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 877,5kcal, białko(37,69g), tłuszcze(35,83g), tłuszcze nasycone(21g), węglowodany(105,16g), w tym cukry(15,48g), błonnik(6,89g), sól(3,28g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z łopatki - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda ,	
Potrawa: Kasza jaglana - 90g Skład: Kasza jaglana (),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Salatka wielowarzywna - 150g Skład: Salatka wielowarzywna (),	
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: 961,61kcal, białko(44,5g), tłuszcze(32,31g), tłuszcze nasycone(6,02g), węglowodany(124,18g), w tym cukry(16,57g), błonnik(11,81g), sól(2,28g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 510g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło ekstra, ogórek ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 516,28kcal, białko(17,46g), tłuszcze(14,49g), tłuszcze nasycone(7,25g), węglowodany(81,92g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,34g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Banan - 220g Skład: banan ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2489,83kcal, białko(101,04g), tłuszcze(83,05g), tłuszcze nasycone(34,45g), węglowodany(343,84g), w tym cukry(61,46g), błonnik(25,47g), sól(7,89g)	
DATA: 2024-08-10 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki - 150g Skład: buraki wiórki ,	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jaglana - 90g Skład: Kasza jaglana	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 863,25kcal, białko(52,09g), tłuszcze(16,09g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,78g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 520g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne	

Skład: chleb żytni razowy, herbata, jajko 1szt., masło, ogórek ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 512,18kcal, białko(16,29g), tłuszcze(15,26g), tłuszcze nasycone(7,28g), węglowodany(84,34g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(2,06g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: jabłko
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny 2% tłuszczu ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2182,37kcal, białko(100,3g), tłuszcze(49,3g), tłuszcze nasycone(17,95g), węglowodany(357,19g), w tym cukry(78,13g), błonnik(46,47g), sól(6,39g)

DATA: 2024-08-11 (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 jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Skład: kasza jęczmienna, perłowa
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: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bez kości ,
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%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1019,33kcal, białko(55,15g), tłuszcze(35,27g), tłuszcze nasycone(7,89g), węglowodany(127,38g), w tym cukry(18,54g), błonnik(14,42g), sól(0,59g) 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 ,
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: 2273,88kcal, białko(101,43g), tłuszcze(84,17g), tłuszcze nasycone(32,83g), węglowodany(283,36g), w tym cukry(64,43g), błonnik(22,4g), sól(5,93g)

DATA: 2024-08-11 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
-------------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, 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: 741,34kcal, białko(25,78g), tłuszcze(22,93g), tłuszcze nasycone(13,84g), węglowodany(111,49g), w tym cukry(16,64g), błonnik(5,68g), sól(3,25g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g Skład: Ogórek kwaszony
Potrawa: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, 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%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1047,23kcal, białko(58,62g), tłuszcze(38,03g), tłuszcze nasycone(9,43g), węglowodany(123,46g), w tym cukry(14,96g), błonnik(12,45g), sól(3,69g) Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczony, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka - 515g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, papryka czerwona, ser topiony ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g) Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: Soczek - 200g Skład: sok 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:
2517,74kcal, białko(110,86g), tłuszcze(84,26g), tłuszcze nasycone(34,7g), węglowodany(342,11g), w tym cukry(58,57g), błonnik(24,28g), sól(10,42g)

DATA: **2024-08-11 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: Pieczony, 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 jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g Skład: Ogórek kwaszony
Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bez kości ,

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%, włoszczyzna ,

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 963,06kcal, białko(53,04g), tłuszcze(30,83g), tłuszcze nasycone(5,14g), węglowodany(124,02g), w tym cukry(15,78g), błonnik(12,18g), sól(3,21g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczony, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony ,
--

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne Skład: sok wielowarzywny ,

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

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Skład: Jaja kurze całe

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:

2361,56kcal, białko(102,46g), tłuszcze(79,57g), tłuszcze nasycone(29,47g), węglowodany(332,19g), w tym cukry(55,05g), błonnik(47,41g), sól(10,88g)