

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-01-06 do 2025-01-12

DATA: 2025-01-06 (Poniedziałek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarog. z buraczkciem, żywiecka, banan, salata** - 512g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |banan, bułka wrocławska, burak, herbata, jogurt naturalny, żywiecka, masło, salata, twaróg|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 697,17kcal, białko(35,49g), tłuszcze(24,66g), tłuszcze nasycone(11,66g), węglowodany(83,99g), w tym cukry(27,76g), błonnik(5,73g), sól(2,45g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym** - 230g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

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: 883,23kcal, białko(53,02g), tłuszcze(30,53g), tłuszcze nasycone(6,15g), węglowodany(105,81g), w tym cukry(27,19g), błonnik(14,82g), sól(0,68g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, jogurt, pomidor, kiwi** - 700g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |herbata, jogurt naturalny, kajzerki, masło, polędwica, pomidor|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 568,24kcal, białko(29,41g), tłuszcze(17,92g), tłuszcze nasycone(9,33g), węglowodany(73,89g), w tym cukry(10,25g), błonnik(3,05g), sól(3,88g)

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:**

2261,83kcal, białko(118,1g), tłuszcze(73,25g), tłuszcze nasycone(27,14g), węglowodany(289,49g), w tym cukry(74,84g), błonnik(25,3g), sól(7,08g)

DATA: 2025-01-06 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo masło pasta twarogo buraczkowa, żywiecka papryka ogórek jabłko** - 880g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |burak, chleb żytni razowy, herbata, jabłko, jogurt naturalny, kajzerka, żywiecka, masło, ogórek, papryka, twaróg|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 911,15kcal, białko(42,02g), tłuszcze(28,04g), tłuszcze nasycone(13,23g), węglowodany(130,54g), w tym cukry(36,94g), błonnik(16,04g), sól(2,99g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () |bukiet z jarzyn, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym** - 230g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

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|,

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 894,2kcal, białko(52,51g), tłuszcze(32,03g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(106,02g), w tym cukry(26,74g), błonnik(15,43g), sól(0,65g) Techniki sporządzania: G, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, jogurt, ogórek, pomidor - 770g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, jogurt naturalny, kajzerka, masło, ogórek, polędwica, pomidor
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 675,32kcal, białko(32,81g), tłuszcze(17,49g), tłuszcze nasycone(9,23g), węglowodany(99,68g), w tym cukry(11,83g), błonnik(5,16g), sól(4,72g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne</b> Skład:  marmolada wieloowocowa ()  marmolada, wafle ryżowe , Wafle ryżowe (, <b>Soja i produkty pochodne</b> )  marmolada, wafle ryżowe
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2593,87kcal, białko(127,52g), tłuszcze(77,7g), tłuszcze nasycone(29,47g), węglowodany(362,04g), w tym cukry(85,15g), błonnik(38,33g), sól(8,44g)

DATA: <b>2025-01-06 (Poniedziałek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarog - buraczk żywiecka ogórek sałata jabłko - 900g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  burak, chleb żytni razowy, herbata, jabłko, jogurt naturalny, masło, ogórek, sałata, twaróg	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 671,13kcal, białko(27,7g), tłuszcze(15,83g), tłuszcze nasycone(8,42g), węglowodany(113,68g), w tym cukry(26,83g), błonnik(18,64g), sól(2,06g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: <b>Filet z pieca w sosie jasnym - 230g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 250g</b>	
Potrawa: <b>Zupa pomidorowa z makaronem D - 300g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 883,23kcal, białko(53,02g), tłuszcze(30,53g), tłuszcze nasycone(6,15g), węglowodany(105,81g), w tym cukry(27,19g), błonnik(14,82g), sól(0,68g) Techniki sporządzania: G, PAR	

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, jogurt, pomidor, ogórek, jabłko - 1030g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, jogurt naturalny, masło, ogórek, polędwica, pomidor	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 725,77kcal, białko(31,7g), tłuszcze(17,3g), tłuszcze nasycone(8,81g), węglowodany(119,94g), w tym cukry(30,39g), błonnik(18,6g), sól(3,08g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>ser śmietnakowy plastrowany - 50g , Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2434,73kcal, białko(117,01g), tłuszcze(70,69g), tłuszcze nasycone(27,93g), węglowodany(355,83g), w tym cukry(86,65g), błonnik(53,75g), sól(6,6g)	

DATA: <b>2025-01-07 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	

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 drob.,kiwi - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata, kajzerka, kiwi, masło, polędwica drobiowa, serek śmietankowy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 584,13kcal, białko(26,27g), tłuszcze(21,15g), tłuszcze nasycone(11,66g), węglowodany(72,58g), w tym cukry(17,5g), błonnik(3,58g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Makaron kokardki - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z mianą D - 350g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |manna, koper, kości-wywar, marchew, pietruszka, seler, mleko 2 % tłuszczu|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 730,01kcal, białko(43,7g), tłuszcze(5,59g), tłuszcze nasycone(1,58g), węglowodany(131,97g), w tym cukry(22g), błonnik(11,94g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor, ogórek kiszony - 600g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, ogórek kiszony, pomidor, szynka konserwowa|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 472,54kcal, białko(22,37g), tłuszcze(17,48g), tłuszcze nasycone(7,71g), węglowodany(55,73g), w tym cukry(6,15g), błonnik(4,05g), sól(4,29g)

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:**

1859,07kcal, białko(94,2g), tłuszcze(44,7g), tłuszcze nasycone(21,01g), węglowodany(276,06g), w tym cukry(45,69g), błonnik(20,77g), sól(7,83g)

DATA: **2025-01-07 (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, pomidor, sałata rzepa - 640g , 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 drobiowa, pomidor, rzepa, serek śmietankowy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 671,46kcal, białko(30,66g), tłuszcze(21,39g), tłuszcze nasycone(11,35g), węglowodany(92,14g), w tym cukry(17,03g), błonnik(8,83g), sól(3,28g)

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

Potrawa: **Potrawka meksykańska - 350g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|,

Potrawa: **Zupa koperkowa z manna I - 340g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, manna, koper, kości-wywar, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana 12% tłuszczu |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 853,58kcal, białko(47,5g), tłuszcze(8g), tłuszcze nasycone(2,56g), węglowodany(154,06g), w tym cukry(31,06g), błonnik(17,18g), sól(2,56g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: <b>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</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, jaja, kajzerka, masło, pomidor, szynka konserwowa
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 610,34kcal, białko(28,27g), tłuszcze(17,74g), tłuszcze nasycone(8,39g), węglowodany(87,41g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,55g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2207,78kcal, białko(108,29g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(22,36g), węglowodany(349,39g), w tym cukry(52,58g), błonnik(32,01g), sól(9,52g)

DATA: <b>2025-01-07 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, sałata, jabłko - 850g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, sałata, jabłko, papryka, herbata czarna napar bez cukru	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 672,18kcal, białko(24,14g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(112,37g), w tym cukry(26,21g), błonnik(19,32g), sól(3,14g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne</b>	
Potrawa: <b>Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 240g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: <b>Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Potrawa: <b>Zupa koperkowa z mianą D - 350g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  manna, koper, kości-wywar, marchew, pietruszka, seler, mleko 2 % tłuszczu ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 741,71kcal, białko(39,38g), tłuszcze(4,3g), tłuszcze nasycone(1,09g), węglowodany(141,81g), w tym cukry(28,33g), błonnik(11,52g), sól(2,05g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko pomidor, ogórek - 680g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jaja, masło, ogórek, pomidor, szynka konserwowa ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 589,82kcal, białko(26,75g), tłuszcze(17,43g), tłuszcze nasycone(8,16g), węglowodany(89,12g), w tym cukry(6,39g), błonnik(14,95g), sól(3,41g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Ser topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2226,6kcal, białko(98,73g), tłuszcze(53,97g), tłuszcze nasycone(27,26g), węglowodany(359,68g), w tym cukry(61,46g), błonnik(46,98g), sól(9,78g)	

DATA: <b>2025-01-08 (Środa)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, 1/2 banana - 570g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  banan, bułka z sezamem, herbata, masło, pomidor, winerka ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>	

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: **fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Gulasz ze schabu - 202g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

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

Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1044,22kcal, białko(57,12g), tłuszcze(39,92g), tłuszcze nasycone(11,99g), węglowodany(120,79g), w tym cukry(39,19g), błonnik(14,65g), sól(1,25g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 570g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(10,25g), węglowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2458,16kcal, białko(115,6g), tłuszcze(96,34g), tłuszcze nasycone(39,81g), węglowodany(291,98g), w tym cukry(71,22g), błonnik(22,34g), sól(8,72g)

DATA: **2025-01-08 (Środa)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata, pomidor, kiwi - 635g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb słonecznikowy, herbata, kajzerka, kiwi, masło, pomidor, sałata, winerka|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 899,1kcal, białko(36,04g), tłuszcze(34,73g), tłuszcze nasycone(16,64g), węglowodany(111,77g), w tym cukry(20,68g), błonnik(6,23g), sól(3,6g)

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: **fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |fasolka szparagowa, masło|,

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

Skład: |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Kotlet schabowy</b> - 210g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  bulka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości  ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1127,46kcal, białko(59,24g), tłuszcze(42,64g), tłuszcze nasycone(13,15g), węglowodany(134,41g), w tym cukry(38,1g), błonnik(16,72g), sól(1,62g) Techniki sporządzania: D, G, S
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta rybna, papryka, ogórek</b> - 590g , <b>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</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, masło, ogórek, papryka, pasta rybna ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 662,28kcal, białko(12,02g), tłuszcze(39,65g), tłuszcze nasycone(8,36g), węglowodany(66,61g), w tym cukry(10,63g), błonnik(4,76g), sól(2,85g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2765,64kcal, białko(107,67g), tłuszcze(117,81g), tłuszcze nasycone(38,35g), węglowodany(329,39g), w tym cukry(69,93g), błonnik(27,71g), sól(8,17g)

<b>DATA: 2025-01-08 (Środa)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata pomidor, jabłko</b> - 805g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, pomidor, sałata, ser żółty, winerka ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 671,49kcal, białko(23,53g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(14,04g), węglowodany(89,55g), w tym cukry(23g), błonnik(15,41g), sól(3,12g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami D</b> - 505g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki  ,	
Potrawa: <b>fasolka szparagowa</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  fasolka szparagowa, masło ,	
Potrawa: <b>Gulasz ze schabu</b> - 202g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,	
Potrawa: <b>jogurt</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ogórek zielony</b> - 100g	
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1054,3kcal, białko(57,62g), tłuszcze(39,99g), tłuszcze nasycone(12,01g), węglowodany(122,88g), w tym cukry(40,27g), błonnik(15,01g), sól(1,27g) Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata, ogórek</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło, ogórek, pomidor, sałata, serek wiejski ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 535,69kcal, białko(25,73g), tłuszcze(15,27g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(80,42g), w tym cukry(9,85g), błonnik(12,99g), sól(2,89g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Szynkowa</b> - 50g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2386,28kcal, białko(115,18g), tłuszcze(85,18g), tłuszcze nasycone(35,41g), węglowodany(310,11g), w tym cukry(73,64g), błonnik(43,41g), sól(8,45g)	

DATA: 2025-01-09 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

## Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, dżem, miód, serek homogenizowany, banan - 605g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |banan, bułka wrocławska, masło, dżem truskawkowy, miód pszczeli, serek homogenizowany, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 906,77kcal, białko(37,23g), tłuszcze(33,84g), tłuszcze nasycone(18,3g), węglowodany(113,01g), w tym cukry(37,45g), błonnik(5,12g), sól(1,87g)

Techniki sporządzania: G

## Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane - 200g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

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: |kość wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1074,33kcal, białko(66,56g), tłuszcze(46,66g), tłuszcze nasycone(12,41g), węglowodany(102,51g), w tym cukry(24,46g), błonnik(12,03g), sól(1,15g)

Techniki sporządzania: D, G

## Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, twaróg, sałata, 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, kminkowa, masło, pomidor, sałata, twaróg|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 465kcal, białko(25,18g), tłuszcze(17,62g), tłuszcze nasycone(8,48g), węglowodany(50,86g), w tym cukry(7,39g), błonnik(3,7g), sól(2,08g)

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:**

2516,1kcal, białko(129,47g), tłuszcze(98,22g), tłuszcze nasycone(39,19g), węglowodany(282,58g), w tym cukry(84,4g), błonnik(22,15g), sól(5,09g)

DATA: 2025-01-09 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

## Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, dżem, miód serek homogenizowany, mandarynka - 595g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, dżem truskawkowy, miód pszczeli, serek homogenizowany, herbata czarna napar bez cukru, mandarynki |,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 873,3kcal, białko(36,99g), tłuszcze(33,78g), tłuszcze nasycone(18,23g), węglowodany(105,12g), w tym cukry(31,04g), błonnik(5,37g), sól(1,87g)

Techniki sporządzania: G

## Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona - 220g, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **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: **Ziemniaki - 250g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1077,52kcal, białko(66,18g), tłuszcze(48,15g), tłuszcze nasycone(10,05g), węglowodany(101,12g), w tym cukry(24,86g), błonnik(13,29g), sól(1,06g)

Techniki sporządzania: D, G

## Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, humus, twaróg, pomidor, sałata - 595g, 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 wrocławska, chleb foremkowy, herbata, humus, masło, pomidor, sałata, twaróg|,

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1048,54kcal, białko(40,37g), tłuszcze(52,78g), tłuszcze nasycone(11,47g), węglowodany(101,81g), w tym cukry(9,61g), błonnik(12,45g), sól(3,51g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy</b> - 100g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 3069,36kcal, białko(144,03g), tłuszcze(134,8g), tłuszcze nasycone(39,76g), węglowodany(324,24g), w tym cukry(80,61g), błonnik(32,41g), sól(6,44g)

DATA: <b>2025-01-09 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
------------------------------------	---

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab pieczony, pomidor, jabłko, sałata</b> - 830g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, schab pieczony, pomidor, s ałata, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 632,29kcal, białko(22,06g), tłuszcze(15,56g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(109,4g), w tym cukry(23,39g), błonnik(18,77g), sól(3,35g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kapusta czerwona</b> - 220g , <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy  ,

Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Paleczki drobiowe duszone</b> - 310g Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Rosół z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koś ci wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1070,35kcal, białko(66,16g), tłuszcze(48,05g), tłuszcze nasycone(10,03g), węglowodany(99,24g), w tym cukry(23,64g), błonnik(12,68g), sól(1,08g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kminkowa, twaróg, pomidor, sałata</b> - 600g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, kminkowa, masło, pom idor, sałata, twaróg ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 645,1kcal, białko(34,45g), tłuszcze(20,06g), tłuszcze nasycone(10,34g), węglowodany(89,11g), w tym cukry(7,95g), błonnik(14,7g), sól(2,74g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  Chleb chrupki (, <b>Zboża zawierające gluten</b> )  chleb chrupki ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Serek wiejski</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2570,15kcal, białko(142,53g), tłuszcze(90,59g), tłuszcze nasycone(32,13g), węglowodany(318,47g), w tym cukry(59,96g), błonnik(47,34g), sól(8,73g)

DATA: <b>2025-01-10 (Piątek)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
----------------------------------	-----------------------------

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>pasta z jajka i twarogu</b> - 150g , <b>Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ser twarogowy półtłusty Skład:  kajzerki, masło, banan, herbata napar bez cukru ,
Potrawa: <b>Zacierka na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 828,36kcal, białko(40,1g), tłuszcze(28,73g), tłuszcze nasycone(12,84g), węglowodany(104,37g), w tym cukry(27,54g), błonnik(3,76g), sól(1,76g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: <b>3. obiad</b>



Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Marchew mini</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,
Potrawa: <b>Ryba z pieca</b> - 210g , <b>Ryby i produkty pochodne</b> Skład: ()  mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g
Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami D</b> - 480g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 751,2kcal, białko(29,04g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(4,35g), węglowodany(126,97g), w tym cukry(23,9g), błonnik(14,23g), sól(0,83g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Flipsy, marmolada</b> - 40g , <b>Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2262,43kcal, białko(93,32g), tłuszcze(72,15g), tłuszcze nasycone(28,38g), węglowodany(321,14g), w tym cukry(64,79g), błonnik(22,55g), sól(4,99g)

DATA: <b>2025-01-10 (Piątek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>pasta z jajka i twarogu</b> - 150g , <b>Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jabłko, papryka</b> - 710g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, papryka, jabłko, erbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Zacierka na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 985,58kcal, białko(45,54g), tłuszcze(31,07g), tłuszcze nasycone(13,02g), węglowodany(134,67g), w tym cukry(36,99g), błonnik(10,93g), sól(2,56g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ryba panierowana</b> - 260g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g	
Potrawa: <b>Surówka colesław z kapusty białej</b> - 200g , <b>Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście	
Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami I</b> - 530g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1091,18kcal, białko(35,6g), tłuszcze(39,23g), tłuszcze nasycone(4,41g), węglowodany(157,41g), w tym cukry(23,93g), błonnik(17,6g), sól(1,36g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, ser topiony,papryka,pomidor</b> - 635g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb pszenny, herbata, kajzerka, żywiecka, masło, papryka, pomidor, ser topiony ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 747,02kcal, białko(30,12g), tłuszcze(29,63g), tłuszcze nasycone(13,5g), węglowodany(93,4g), w tym cukry(7,91g), błonnik(6,5g), sól(3,26g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Flipsy, marmolada</b> - 40g , <b>Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2943,99kcal, białko(113,12g), tłuszcze(100,63g), tłuszcze nasycone(31g), węglowodany(412,66g), w tym cukry(78,23g), błonnik(36,55g), sól(7,18g)	

DATA: 2025-01-10 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

## Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: pasta z jajka i twarogu - 150g , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne

Skład: Jaja kurcze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ser twarogowy półtłusty

Potrawa: Pieczywo, masło, pomidor, papryka, jabłko - 720g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne

Skład: |chleb żytni razowy, masło, jabłko, papryka czerwona, herbata napar bez cukru|,

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 768,38kcal, białko(32,88g), tłuszcze(24,27g), tłuszcze nasycone(10,05g), węglowodany(113,93g), w tym cukry(27,34g), błonnik(18,95g), sól(2,21g)

Techniki sporządzania:

## Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

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

Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: Ryż - 90g

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

Skład: |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście

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: 837,46kcal, białko(30,3g), tłuszcze(26,1g), tłuszcze nasycone(2,51g), węglowodany(126,61g), w tym cukry(23,36g), błonnik(13,16g), sól(0,78g)

Techniki sporządzania: G

## Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, ser topiony, pomidor - 540g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, żywiecka, masło, pomidor, ser topiony|,

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 668,04kcal, białko(24,96g), tłuszcze(28,45g), tłuszcze nasycone(13,05g), węglowodany(85,32g), w tym cukry(5,41g), błonnik(14,46g), sól(3,34g)

Techniki sporządzania:

## Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten

Skład: Chleb chrupki (, Zboża zawierające gluten) |chleb chrupki|,

## Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

## Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: ser fromage - 50g , Mleko i produkty pochodne

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania:

## Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2730,28kcal, białko(100g), tłuszcze(116,41g), tłuszcze nasycone(50,71g), węglowodany(344,04g), w tym cukry(58,25g), błonnik(47,76g), sól(7,45g)

DATA: 2025-01-11 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

## Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, 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 gotowane** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 891,8kcal, białko(49,96g), tłuszcze(19,67g), tłuszcze nasycone(4,4g), węglowodany(135,67g), w tym cukry(23,12g), błonnik(14,63g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko,schab, pomidor** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, pomidor, schab pieczony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 493,53kcal, białko(24,86g), tłuszcze(21,03g), tłuszcze nasycone(8,89g), węglowodany(49,82g), w tym cukry(5,7g), błonnik(3,29g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2148,62kcal, białko(108,93g), tłuszcze(63,64g), tłuszcze nasycone(25,15g), węglowodany(291,54g), w tym cukry(71,4g), błonnik(24,96g), sól(5,88g)

DATA: **2025-01-11 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser żółty, polędwica, papryka, pomidor** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, masło, papryka, pomidor, ser żółty, polędwica |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 824,22kcal, białko(38,68g), tłuszcze(29,2g), tłuszcze nasycone(16,74g), węglowodany(105,62g), w tym cukry(14,84g), błonnik(6,62g), sól(4,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna** - 150g

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: 949,01kcal, białko(40,99g), tłuszcze(31,68g), tłuszcze nasycone(5,83g), węglowodany(127,24g), w tym cukry(16,93g), błonnik(14,51g), sól(2,28g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab,pomidor, ogórek** - 490g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, jaja, masło, ogórek, pomidor, schab pieczony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 393,75kcal, białko(19,91g), tłuszcze(15,57g), tłuszcze nasycone(7,25g), węglowodany(45,1g), w tym cukry(3,72g), błonnik(3,17g), sól(2,09g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2301,42kcal, białko(100,96g), tłuszcze(76,87g), tłuszcze nasycone(29,98g), węglowodany(310,53g), w tym cukry(62,11g), błonnik(26,66g), sól(8,81g)

DATA: 2025-01-11 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor, papryka, jabłko** - 740g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło, papryka, polędwica sopocka, pomidor|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 538,57kcal, białko(22,5g), tłuszcze(13,67g), tłuszcze nasycone(6,91g), węglowodany(88,9g), w tym cukry(22,98g), błonnik(15,16g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Buraki** - 150gPotrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 850,65kcal, białko(48,58g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(27,78g), błonnik(13,48g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab, ogórek zielony**, - 580g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jaja, masło, ogórek, schab pieczony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 592,82kcal, białko(26,75g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(9,26g), węglowodany(80,63g), w tym cukry(3,52g), błonnik(13,12g), sól(3,02g)

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:**

2163,29kcal, białko(104,85g), tłuszcze(53,66g), tłuszcze nasycone(19,64g), węglowodany(336,89g), w tym cukry(78,28g), błonnik(45,41g), sól(6,88g)

DATA: 2025-01-12 (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: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 643,44kcal, białko(23,63g), tłuszcze(24,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(81,09g), w tym cukry(18,55g), błonnik(5,47g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Brokuł gotowany** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, masło|,

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 bezkości |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250gPotrawa: **Zupa grysikowaD** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**

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

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 836,81kcal, białko(49,75g), tłuszcze(32,07g), tłuszcze nasycone(6,86g), węglowodany(92,86g), w tym cukry(17,26g), błonnik(11,72g), sól(0,57g) Techniki sporządzania: G, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>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</b> Skład:  bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek - 200g</b> Skład:  sok wieloowocowy z owoców krajowych ()  sok wieloowocowy ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2096,96kcal, białko(96,74g), tłuszcze(81,55g), tłuszcze nasycone(31,93g), węglowodany(248,94g), w tym cukry(63,31g), błonnik(21,14g), sól(6,23g)

<b>DATA: 2025-01-12 (Niedziela)</b>	<b>DIETA: Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser fromage,pomidor, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 974,54kcal, białko(30,19g), tłuszcze(45,22g), tłuszcze nasycone(28,63g), węglowodany(116,72g), w tym cukry(19,99g), błonnik(8,82g), sól(3,53g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony - 150g</b>	
Potrawa: <b>Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 250g</b>	
Potrawa: <b>Zupa grysikowa I - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 787,71kcal, białko(47,67g), tłuszcze(27,73g), tłuszcze nasycone(4,14g), węglowodany(91,37g), w tym cukry(15,72g), błonnik(10,1g), sól(3,16g) Techniki sporządzania: G, P	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka, rzepa - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, krakowska, masło, papryka, rzepa, ser topiony ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 653,03kcal, białko(26,52g), tłuszcze(23,23g), tłuszcze nasycone(11,43g), węglowodany(88,81g), w tym cukry(7,45g), błonnik(7,22g), sól(3,5g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Soczek - 200g</b> Skład:  sok wieloowocowy z owoców krajowych ()  sok wieloowocowy ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2505,28kcal, białko(104,77g), tłuszcze(96,38g), tłuszcze nasycone(44,24g), węglowodany(318,69g), w tym cukry(64,36g), błonnik(26,54g), sól(10,19g)	

<b>DATA: 2025-01-12 (Niedziela)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

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

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Skrobia ziemniaczana () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez kości |, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |, Woda wodociągowa () |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

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: 774,54kcal, białko(47,14g), tłuszcze(27,58g), tłuszcze nasycone(4,1g), węglowodany(88,54g), w tym cukry(14,5g), błonnik(9,23g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor,rzepa** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, pomidor, rzepa, ser topiony|,

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 584,32kcal, białko(22,92g), tłuszcze(21,7g), tłuszcze nasycone(10,43g), węglowodany(81,77g), w tym cukry(6,52g), błonnik(14,66g), sól(2,96g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2131,25kcal, białko(94,83g), tłuszcze(74,38g), tłuszcze nasycone(27,47g), węglowodany(292,37g), w tym cukry(54,83g), błonnik(44,54g), sól(9,72g)