

JADŁOSPIS

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

PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 2024-10-07 DO 2024-10-13

DATA: 2024-10-07 (PONIEDZIAŁEK)

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, PASTA TWAROG., KIELBASA ŻYWIECKA, 1/2 BANANA - 505G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BANAN, BUŁKA Z DYNIA, MASŁO,SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURT NATURALNY, KOPER, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, KIELBASA ŻYWIECKA |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 773,3KCAL, BIAŁKO(34,52G), TŁUSZCZE(31,11G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,66G), WĘGLOWODANY(88,23G), W TYM CUKRY(26,64G), BŁONNIK(5,37G), SÓL(2,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA |,

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: ZIEMNIKI - 250G

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 898,04KCAL, BIAŁKO(33,09G), TŁUSZCZE(43,35G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,49G), WĘGLOWODANY(99,92G), W TYM CUKRY(24,08G), BŁONNIK(12,86G), SÓL(4,52G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 478,24KCAL, BIAŁKO(23,11G), TŁUSZCZE(14,92G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,55G), WĘGLOWODANY(64,59G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(3,64G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 113,2KCAL, BIAŁKO(0,18G), TŁUSZCZE(0,14G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2262,78KCAL, BIAŁKO(90,9G), TŁUSZCZE(89,52G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,7G), WĘGLOWODANY(278,55G), W TYM CUKRY(64,3G), BŁONNIK(22,98G), SÓL(10,48G)

DATA: 2024-10-07 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

POTRAWA: PIECZYWO, BUŁKA Z DYNIA MASŁO, PASTA TWAR., KIELB.ŻYW., PAPRYKA, JABŁKO - 695G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, BUŁKA KAJZERKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, KOPER OGRODOWY, JABŁKO, PAPRYKA, KIELBASA ŻYWIECKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 874,93KCAL, BIAŁKO(35,91G), TŁUSZCZE(28,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,24G), WĘGLOWODANY(125,52G), W TYM CUKRY(33,88G), BŁONNIK(15,39G), SÓL(2,63G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z PIECZARKAMI, OGÓRKIEM, PAPRYKĄ - 450G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |KONSERWOWY, KONCENTRAT POMIDOROWY(30%), PAPRYKA, PIECZARKA, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA, OGÓREK KWASZONY, MARCHEWKA|,

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G

POTRAWA: ZIEMNIKI - 250G

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, ZIEMNIKI, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZEŃ, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 984,41KCAL, BIAŁKO(38,61G), TŁUSZCZE(45,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,52G), WĘGLOWODANY(112,76G), W TYM CUKRY(25,53G), BŁONNIK(17,37G), SÓL(7,44G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, SER ŻÓŁTY, POMIDOR, OGÓREK - 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, POŁĘDWICA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, SER ŻÓŁTY |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 572,66KCAL, BIAŁKO(26,3G), TŁUSZCZE(16,47G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,32G), WĘGLOWODANY(82,97G), W TYM CUKRY(3,62G), BŁONNIK(4,81G), SÓL(3,24G)

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 NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2545,2KCAL, BIAŁKO(101G), TŁUSZCZE(90,35G), TŁUSZCZE NASYCONY(32,08G), WĘGLOWODANY(347,05G), W TYM CUKRY(72,67G), BŁONNIK(39,27G), SÓL(13,4G)

DATA: **2024-10-07 (PONIEDZIAŁEK)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, PAPRYKA, POMIDOR, JABŁKO - 815G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, KOPER OGRODOWY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, PAPRYKA, KIELBASA ŻYWIECKA |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 684,25KCAL, BIAŁKO(25,76G), TŁUSZCZE(19,08G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,2G), WĘGLOWODANY(111,59G), W TYM CUKRY(25,67G), BŁONNIK(18,67G), SÓL(2,36G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 100G**

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 910,04KCAL, BIAŁKO(34,09G), TŁUSZCZE(43,45G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,52G), WĘGLOWODANY(101,82G), W TYM CUKRY(24,08G), BŁONNIK(13,36G), SÓL(6,28G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR, OGÓREK - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR, OGÓREK |, POMIDOR () |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR, OGÓREK |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 540,56KCAL, BIAŁKO(23,81G), TŁUSZCZE(13,98G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,16G), WĘGLOWODANY(86,99G), W TYM CUKRY(4,51G), BŁONNIK(14,2G), SÓL(4,3G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **WAFLE RYŻOWE - 20G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65,6KCAL, BIAŁKO(0,1G), TŁUSZCZE(0,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(14,4G), W TYM CUKRY(0,24G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **HUMUS - 125G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, RYBY I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 465KCAL, BIAŁKO(12,38G), TŁUSZCZE(37,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,25G), WĘGLOWODANY(16,25G), W TYM CUKRY(1,13G), BŁONNIK(6,88G), SÓL(1,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2665,45KCAL, BIAŁKO(96,13G), TŁUSZCZE(114,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(29,13G), WĘGLOWODANY(331,05G), W TYM CUKRY(55,61G), BŁONNIK(54,8G), SÓL(14,25G)

DATA: **2024-10-08 (WTOREK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., PASTA RYBNA Z ŁOSOSIA, BANAN 1/2 SZT. - 585G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, RYBY I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN (), BUŁKA ZDYNIA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZCUKRU (), JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, POCHODNE), ŁOSOŚ, WĘDZONY, MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY,

POTRAWA: **PLATKI KUKURYDZIANE Z KAKAO - 225G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, KAKAO, PLATKI KUKURYDZIANE |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 891,96KCAL, BIAŁKO(47,05G), TŁUSZCZE(35,87G), TŁUSZCZE NASYCONY(14,89G), WĘGLOWODANY(95,12G), W TYM CUKRY(29,58G), BŁONNIK(6,39G), SÓL(4,85G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM POMIDOROWYM - 215G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKI, KASZA MANNA, KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, ŁOPATKA (), WODA WODOCIĄGOWA (),

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM D - 270G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁY, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, MLEKO|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 773,67KCAL, BIAŁKO(35,14G), TŁUSZCZE(16,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,28G), WĘGLOWODANY(128,44G), W TYM CUKRY(31,63G), BŁONNIK(13,91G), SÓL(0,67G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, 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, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SZYNKA PARZONA,

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**

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:

2190,47KCAL, BIAŁKO(103,98G), TŁUSZCZE(66,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(26,44G), WĘGLOWODANY(302,79G), W TYM CUKRY(65,19G), BŁONNIK(24,55G), SÓL(8,22G)

DATA: **2024-10-08 (WTOREK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., PASTA RYBNA Z ŁOSOSIA, PAPRYKA, POMIDOR - 730G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, RYBY I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, ŁOSOŚ, WĘDZONY, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POMIDOR (), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY,

POTRAWA: **PŁATKI KUKURYDZIANE Z KAKAO - 225G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, KAKAO, PŁATKI KUKURYDZIANE |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 982,48KCAL, BIAŁKO(50,89G), TŁUSZCZE(34,23G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,66G), WĘGLOWODANY(121,01G), W TYM CUKRY(23,92G), BŁONNIK(9,57G), SÓL(5,37G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KAPUSTA ZASMAŻANA - 210G**

SKŁAD: |) |BOCZEK WĘDZONY BEZ KOŚCI, KAPUSTA BIAŁA, SŁONINA, KOPER|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KOTLET MIELONY - 165G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKI, KASZA MANNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM - 430G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁY, CEBULA, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER, ŚMIETANA |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 995,15KCAL, BIAŁKO(34,18G), TŁUSZCZE(36,98G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,97G), WĘGLOWODANY(139,47G), W TYM CUKRY(24,76G), BŁONNIK(16,76G), SÓL(1,04G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, S

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SAŁ.MAKARONOWA, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR - 567G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, KAJZERKI, KUKURYDZA KONS. MAJONEZ, MAKARON, MASŁO, MUSZTRDA, PAPRYKA, NATKA PIETRUSZKI, POMIDOR, SZYNKA KONSERWOWA |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 647,65KCAL, BIAŁKO(24,42G), TŁUSZCZE(22,07G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,72G), WĘGLOWODANY(91,24G), W TYM CUKRY(6,06G), BŁONNIK(5,77G), SÓL(2,99G)
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:

2697,68KCAL, BIAŁKO(111,35G), TŁUSZCZE(93,76G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,42G), WĘGLOWODANY(367,51G), W TYM CUKRY(54,78G), BŁONNIK(33,3G), SÓL(9,54G)

DATA: 2024-10-08 (WTOREK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET, PASTA RYBNAZ ŁOSOSIA PAPRYKA, POMIDOR, JABŁKO, SAŁATA - 985G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, RYBY I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, ŁOSOŚ, WĘDZONY, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POMIDOR (), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, SAŁATA

PODSUMOWANIE POSIŁKU:WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 798,28KCAL, BIAŁKO(39,14G), TŁUSZCZE(23,14G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,87G), WĘGLOWODANY(118,33G), W TYM CUKRY(30,53G), BŁONNIK(20,15G), SÓL(4,39G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:**POSIŁEK: 3. OBIAD**POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM POMIDOROWYM - 215G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKI, KASZA MANNA, KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, ŁOPATKA (), WODA WODOCIĄGOWA (),

POTRAWA: **SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**POTRAWA: **ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM D - 270G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁY, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, MLEKO|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 773,67KCAL, BIAŁKO(35,14G), TŁUSZCZE(16,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,28G), WĘGLOWODANY(128,44G), W TYM CUKRY(31,63G), BŁONNIK(13,91G), SÓL(0,67G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G**POSIŁEK: 5. KOLACJA**POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYTNIA 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****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****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:**

2224,09KCAL, BIAŁKO(102,39G), TŁUSZCZE(57,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(23,35G), WĘGLOWODANY(349,57G), W TYM CUKRY(67,5G), BŁONNIK(49,85G), SÓL(8,59G)

DATA: 2024-10-09 (ŚRODA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA, SAŁATA, 1/2 BANANA - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA KAJZERKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, WINERKA, 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: 844,22KCAL, BIAŁKO(30,23G), TŁUSZCZE(36,41G), TŁUSZCZE NASYCONE(16,96G), WĘGLOWODANY(100,64G), W TYM CUKRY(25,08G), BŁONNIK(4,56G), SÓL(3,43G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G**

SKŁAD: |MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **Ryż - 90G**

POTRAWA: **SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, KOPER|,

POTRAWA: **ZUPA ZIEMNIACZANA D - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, SELER, ZIEMNIAKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 880,94KCAL, BIAŁKO(53,05G), TŁUSZCZE(19,94G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,45G), WĘGLOWODANY(128,66G), W TYM CUKRY(22,58G), BŁONNIK(14,11G), SÓL(0,75G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 543,04KCAL, BIAŁKO(28,33G), TŁUSZCZE(18,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,24G), WĘGLOWODANY(67,56G), W TYM CUKRY(8,9G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,67G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2345KCAL, BIAŁKO(111,99G), TŁUSZCZE(75,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,85G), WĘGLOWODANY(313,46G), W TYM CUKRY(57,07G), BŁONNIK(21,72G), SÓL(6,94G)

DATA: **2024-10-09 (ŚRODA)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2 SZT, SAŁATA, OGÓREK, ŚLIWKA - 640G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, OGÓREK, SAŁATA, WINERKA, ŚLIWKA |,

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

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI OWSIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 938,93KCAL, BIAŁKO(33,88G), TŁUSZCZE(39,3G), TŁUSZCZE NASYCONE(17,2G), WĘGLOWODANY(112,94G), W TYM CUKRY(20,06G), BŁONNIK(5,8G), SÓL(4,07G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **FILET Z DROBIU PANIEROWANY - 210G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **Ryż - 90G**

POTRAWA: **ZUPA ZIEMNIACZANA D - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, SELER, ZIEMNIAKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1052,99KCAL, BIAŁKO(54,67G), TŁUSZCZE(30,14G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,74G), WĘGLOWODANY(147,99G), W TYM CUKRY(20,09G), BŁONNIK(15,79G), SÓL(1,06G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR, S

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, PAPRYKA, BIAŁA RZEPA - 660G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), RZEPA (), SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 671,86KCAL, BIAŁKO(33,34G), TŁUSZCZE(20,26G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,42G), WĘGLOWODANY(91,58G), W TYM CUKRY(12,95G), BŁONNIK(8,07G), SÓL(3,47G)
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:

2740,58KCAL, BIAŁKO(122,27G), TŁUSZCZE(90,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,56G), WĘGLOWODANY(369,1G), W TYM CUKRY(53,62G), BŁONNIK(29,65G), SÓL(8,69G)

DATA: 2024-10-09 (ŚRODA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA, POMIDOR, JABŁKO, SAŁATA** - 810G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, POMIDOR, JABŁKO, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU|, SAŁATA

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: **BUKIET WARZYW** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA** - 160G

SKŁAD: |MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

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

POTRAWA: **OGÓREK ZIELONY** - 100GPOTRAWA: **RYŻ** - 90GPOTRAWA: **SOS JOGURTOWY** - 65G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, KOPER|,

POTRAWA: **ZUPA ZIEMNIACZANA D** - 500G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, SELER, ZIEMNIAKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 891,02KCAL, BIAŁKO(53,55G), TŁUSZCZE(20,01G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,47G), WĘGLOWODANY(130,75G), W TYM CUKRY(23,66G), BŁONNIK(14,47G), SÓL(0,77G)

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 EKSTRA, 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: **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:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNYPOTRAWA: **SER ŻÓŁTY** - 50G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE****PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZE(11,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2509,15KCAL, BIAŁKO(119,52G), TŁUSZCZE(80,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(36,38G), WĘGLOWODANY(348,08G), W TYM CUKRY(57,95G), BŁONNIK(47,3G), SÓL(9,21G)

DATA: 2024-10-10 (CZWARTEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **MANNA NA MLEKU** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB, TWARÓG, 1/2 BANANA** - 480G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY****POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, SCHAB PIECZONY, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 724,47KCAL, BIAŁKO(37,1G), TŁUSZCZE(22,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,92G), WĘGLOWODANY(94,85G), W TYM CUKRY(19,94G), BŁONNIK(3,04G), SÓL(2,94G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KRUPNIK D - 400G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA JEĆZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY |,

POTRAWA: **MARCHEW NA GĘSTO - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA|,

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**

SKŁAD: |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRA, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1113,57KCAL, BIAŁKO(65,89G), TŁUSZCZE(47,57G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,94G), WĘGLOWODANY(113,02G), W TYM CUKRY(24,67G), BŁONNIK(15,92G), SÓL(1,28G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, KIEŁBASA KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 513,74KCAL, BIAŁKO(23,07G), TŁUSZCZE(19,72G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,52G), WĘGLOWODANY(62,61G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,36G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **Mus owocowy - 100G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2421,78KCAL, BIAŁKO(126,56G), TŁUSZCZE(89,56G), TŁUSZCZE NASYCONY(34,38G), WĘGLOWODANY(286,68G), W TYM CUKRY(63,66G), BŁONNIK(23,31G), SÓL(6,58G)

DATA: **20: 4-10-10 (CZWARTEK)**

DIETA: **Podstawowa**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **Manna na mleku - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASZTET PIECZONY, TWARÓG, POMIDOR, SAŁATA, BANAN - 750G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, SCHAB PIECZONY, POMIDOR, SAŁATA, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, WĄTRÓBKA, ŁOPATKA, JAJKA, BUŁKA TARTA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 964,19KCAL, BIAŁKO(52,33G), TŁUSZCZE(29,29G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,56G), WĘGLOWODANY(127,67G), W TYM CUKRY(23,83G), BŁONNIK(10,78G), SÓL(3,13G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KRUPNIK I - 300G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KASZA JEĆZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **MARCHEWKA GOTOWANA Z GROSZKIEM - 250G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |GROSZEK ZIELONY, KONSERWOWY, BEZ ZALEWY, MARCHEW (), MASŁO EKSTRA, MAKA PSZENNA, TYP 550

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**

SKŁAD: |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRA () |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRA, OLEJ RZEPAKOWY |, OLEJ RZEPAKOWY () |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRA, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1156,05KCAL, BIAŁKO(66,63G), TŁUSZCZE(49,17G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,81G), WĘGLOWODANY(121,13G), W TYM CUKRY(26,02G), BŁONNIK(19,38G), SÓL(1,41G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, KMINKOWA, PAPRYKA POMIDOR - 645G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KAJZERKI, KMINKOWA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SER TOPIONY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 733,15KCAL, BIAŁKO(28,78G), TŁUSZCZE(29,24G), TŁUSZCZE NASYCONY(15,7G), WĘGLOWODANY(92,46G), W TYM CUKRY(8,81G), BŁONNIK(6,5G), SÓL(3,76G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **Mus owocowy - 100G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2923,39KCAL, BIAŁKO(148,23G), TŁUSZCZE(107,8G), TŁUSZCZE NASYCONY(43,07G), WĘGLOWODANY(357,46G), W TYM CUKRY(73,76G), BŁONNIK(37,96G), SÓL(8,31G)

DATA: **2024-10-10 (CZWARTEK)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY, TWARÓG, POMIDOR, JABŁKO, SAŁATA**- 830G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, SAŁATA|

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 691,29KCAL, BIAŁKO(30,69G), TŁUSZCZE(17,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,21G), WĘGLOWODANY(110,16G), W TYM CUKRY(24,61G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,4G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

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

POTRAWA: **KRUPNIK D** - 400G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY |,

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE** - 310G

SKŁAD: |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRA, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Z OLEJEM** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1107,07KCAL, BIAŁKO(64,92G), TŁUSZCZE(48,44G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,52G), WĘGLOWODANY(110,75G), W TYM CUKRY(28,5G), BŁONNIK(16,69G), SÓL(1,29G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KMINKOWA, PAPRYKA, POMIDOR** - 630G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, KMINKOWA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 607,34KCAL, BIAŁKO(25,06G), TŁUSZCZE(19,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,24G), WĘGLOWODANY(91,54G), W TYM CUKRY(9,22G), BŁONNIK(16,29G), SÓL(3,03G)

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:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SEREK WIEJSKI** - 150G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150KCAL, BIAŁKO(18G), TŁUSZCZE(6,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,87G), WĘGLOWODANY(4,95G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,43G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2625,69KCAL, BIAŁKO(139,17G), TŁUSZCZE(92,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,84G), WĘGLOWODANY(333,59G), W TYM CUKRY(82,38G), BŁONNIK(52,52G), SÓL(9,15G)

DATA: **2024-10-11 (PIĄTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, 1/2 BANANA** - 410G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU, KAJZERKI, MASŁO EXTRA, SER TOPIONY|,

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: 709,47KCAL, BIAŁKO(24,37G), TŁUSZCZE(27,28G), TŁUSZCZE NASYCONE(15,31G), WĘGLOWODANY(93,2G), W TYM CUKRY(18,78G), BŁONNIK(3,06G), SÓL(2,29G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D** - 505G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

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

POTRAWA: **MARCHEW TALARKI** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO|,

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

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 250G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 644,17KCAL, BIAŁKO(26,95G), TŁUSZCZE(16,79G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,26G), WĘGLOWODANY(103,9G), W TYM CUKRY(36,37G), BŁONNIK(16,01G), SÓL(1,26G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

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: |KAJZERKI, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

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: **FLIPSYZ MARMOLADĄ - 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:
2036,5KCAL, BIAŁKO(75,5G), TŁUSZCZE(70,32G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,76G), WĘGLOWODANY(286,88G), W TYM CUKRY(68,5G), BŁONNIK(23,64G), SÓL(5,94G)

DATA: **2024-10-11 (PIĄTEK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, SMALEC Z FASOLI, OGÓREK - 650G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CEBULA, CHLEB FOREMKOWY, FASOLA BIAŁA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, JABŁKO, MASŁO, OGÓREK, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA LIŚCIE, SER TOPIONY,

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: 1013,94KCAL, BIAŁKO(36,61G), TŁUSZCZE(34,94G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,08G), WĘGLOWODANY(143,33G), W TYM CUKRY(21,49G), BŁONNIK(14,18G), SÓL(2,82G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **RYBA PANIEROWANA - 260G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 205G**
SKŁAD: |JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 865,95KCAL, BIAŁKO(30,78G), TŁUSZCZE(30,74G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,74G), WĘGLOWODANY(124,36G), W TYM CUKRY(32,43G), BŁONNIK(17,15G), SÓL(2,31G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, KAJZERKI, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,67KCAL, BIAŁKO(24,03G), TŁUSZCZE(25,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,99G), WĘGLOWODANY(84,51G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(10,5G), SÓL(2,95G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **FLIPSYZ MARMOLADĄ - 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:
2641,76KCAL, BIAŁKO(93,28G), TŁUSZCZE(91,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,89G), WĘGLOWODANY(379,37G), W TYM CUKRY(68,27G), BŁONNIK(43,34G), SÓL(8,08G)

DATA: **2024-10-11 (PIĄTEK)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY,OGÓREK, JABŁKO - 735G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), SER TOPIONY, EDAMSKI

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 587,68KCAL, BIAŁKO(13,56G), TŁUSZCZE(15,82G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,47G), WĘGLOWODANY(106,34G), W TYM CUKRY(21,55G), BŁONNIK(17,45G), SÓL(2,22G)
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 KISZONEJ KAPUSTY - 205G**
SKŁAD: |JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 646,4KCAL, BIAŁKO(27,26G), TŁUSZCZE(17,82G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,87G), WĘGLOWODANY(100,82G), W TYM CUKRY(32,82G), BŁONNIK(14,7G), SÓL(1,94G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 629,07KCAL, BIAŁKO(23,21G), TŁUSZCZE(24,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,75G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,05G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SER ŻÓŁTY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZE(11,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2093,55KCAL, BIAŁKO(79,54G), TŁUSZCZE(70,23G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,99G), WĘGLOWODANY(308,91G), W TYM CUKRY(59,77G), BŁONNIK(47,94G), SÓL(8,47G)

DATA: **2024-10-12 (SOBOTA)**

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, POLEDWICA, 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, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 513,54KCAL, BIAŁKO(27,64G), TŁUSZCZE(17,18G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,54G), WĘGLOWODANY(61,2G), W TYM CUKRY(13,5G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,61G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BURAKI - 150G**

SKŁAD: |BURAKI WIÓRKI|,

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

SKŁAD: |MAKA PSZENNA,OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 901,13KCAL, BIAŁKO(54,4G), TŁUSZCZE(20,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,92G), WĘGLOWODANY(131,28G), W TYM CUKRY(27,39G), BŁONNIK(10,78G), SÓL(1,28G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, POMIDOR - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 481,84KCAL, BIAŁKO(20,41G), TŁUSZCZE(20,28G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,43G), WĘGLOWODANY(53,53G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(1,79G)
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:

2030,95KCAL, BIAŁKO(103,84G), TŁUSZCZE(57,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,06G), WĘGLOWODANY(278,59G), W TYM CUKRY(73,66G), BŁONNIK(20,24G), SÓL(5,68G)

DATA: 2024-10-12 (SOBOTA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER ŻÓŁTY, GALARETKA MIĘSNA, PAPRYKA, - 610G , 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, FILET DROBIOWY, ŻELATYNA, GROSZEK, MARCHEWKA, PIETRUSZKA, SERER, KUKURYDZA, SER ŻÓŁTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 846,88KCAL, BIAŁKO(47,92G), TŁUSZCZE(30,92G), TŁUSZCZE NASYCONE(17,96G), WĘGLOWODANY(98,7G), W TYM CUKRY(14,54G), BŁONNIK(7,58G), SÓL(3,45G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIADPOTRAWA: **KARCZEK PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, WIEPRZOWINA KARKÓWKA |,

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G**POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWA I - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1049,99KCAL, BIAŁKO(42,93G), TŁUSZCZE(43,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,5G), WĘGLOWODANY(121,83G), W TYM CUKRY(15,86G), BŁONNIK(11,72G), SÓL(2,25G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: 5. KOLACJAPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, OGÓREK - 560G , 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, OGÓREK |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 577,18KCAL, BIAŁKO(22,9G), TŁUSZCZE(18,71G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,55G), WĘGLOWODANY(82,18G), W TYM CUKRY(2,79G), BŁONNIK(4,41G), SÓL(2,49G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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:

2608,49KCAL, BIAŁKO(115,13G), TŁUSZCZE(93,89G), TŁUSZCZE NASYCONE(36,18G), WĘGLOWODANY(335,29G), W TYM CUKRY(59,81G), BŁONNIK(26,06G), SÓL(8,19G)

DATA: 2024-10-12 (SOBOTA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, 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. OBIADPOTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G**POTRAWA: **SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 869,63KCAL, BIAŁKO(53,95G), TŁUSZCZE(20,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,92G), WĘGLOWODANY(119,13G), W TYM CUKRY(14,64G), BŁONNIK(11,08G), SÓL(2,33G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJAPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, POMIDOR - 570G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 581,24KCAL, BIAŁKO(22,09G), TŁUSZCZE(19,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,61G), WĘGLOWODANY(86,45G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(2,22G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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: **POLĘDWICA SOPOCKA - 50G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2230,31KCAL, BIAŁKO(112,46G), TŁUSZCZE(56,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(20,39G), WĘGLOWODANY(336,65G), W TYM CUKRY(60,66G), BŁONNIK(47,56G), SÓL(8,13G)

DATA: 2024-10-13 (NIEDZIELA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), BANAN 1/2SZT - 480G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: **PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI JĘCZMIENNE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 692,42KCAL, BIAŁKO(23,46G), TŁUSZCZE(24,98G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,86G), WĘGLOWODANY(93,44G), W TYM CUKRY(29,17G), BŁONNIK(5,5G), SÓL(2,85G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**
SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: **MARCHEW NA GĘSTO - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA|,

POTRAWA: **ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYZNA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 929,9KCAL, BIAŁKO(52,52G), TŁUSZCZE(21,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,16G), WĘGLOWODANY(139,73G), W TYM CUKRY(22,7G), BŁONNIK(16,6G), SÓL(0,82G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, 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, KIELBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 542,32KCAL, BIAŁKO(26,7G), TŁUSZCZE(24,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,26G), WĘGLOWODANY(53,01G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,98G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **Soczek - 200G**
SKŁAD: |SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH () |SOK WIELOOWOCOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZE(0,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2254,64KCAL, BIAŁKO(103,09G), TŁUSZCZE(71,14G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,32G), WĘGLOWODANY(307,98G), W TYM CUKRY(79,22G), BŁONNIK(26,04G), SÓL(6,65G)

DATA: 2024-10-13 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), OGÓREK ZIELONY - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, OGÓRKI ZIELONE, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: **PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI JĘCZMIENNE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 738,78KCAL, BIAŁKO(26,12G), TŁUSZCZE(23,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,94G), WĘGLOWODANY(109,74G), W TYM CUKRY(15,19G), BŁONNIK(6,33G), SÓL(3,57G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **INDYK PIECZONY Z SOSEM I - 180G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**
SKŁAD: [MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKRÓRY, 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: **MARCHEW NA GĘSTO - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: [MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA],

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%, WŁOSZCZYŻNA],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1070,85KCAL, BIAŁKO(54,11G), TŁUSZCZE(37,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,97G), WĘGLOWODANY(138,18G), W TYM CUKRY(21,88G), BŁONNIK(16,83G), SÓL(1,29G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, PAPRYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: [CHLEB FOREMKOWY, KAJZERKI, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA SUCHA, SER TOPIONY, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 654,78KCAL, BIAŁKO(29,8G), TŁUSZCZE(23,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,45G), WĘGLOWODANY(85,18G), W TYM CUKRY(5,62G), BŁONNIK(5,75G), SÓL(3,67G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **SOCZEK - 200G**
SKŁAD: [SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()]SOK WIELOOWOCOWY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZE(0,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2554,41KCAL, BIAŁKO(110,43G), TŁUSZCZE(84,05G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,4G), WĘGLOWODANY(354,9G), W TYM CUKRY(63,89G), BŁONNIK(29,31G), SÓL(8,52G)

DATA: **2024-10-13 (NIEDZIELA)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTRY],

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: **INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**
SKŁAD: [MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**
POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SALATKA SZWEDZKA - 150G , SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: [KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŻNA],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, 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, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,72KCAL, BIAŁKO(28,38G), TŁUSZCZE(23,8G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,44G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,4G)
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:

2280,64KCAL, BIAŁKO(103,73G), TŁUSZCZE(65,97G), TŁUSZCZE NASYCONE(25,75G), WĘGLOWODANY(341,37G), W TYM CUKRY(66,9G), BŁONNIK(47,14G), SÓL(9,86G)