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

Jadłospis

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-12-09 do 2024-12-15

DATA: **2024-12-09 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarog. z buraczkiem, 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 czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra, Sałata (), Ser twarogowy półtłusty

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 698,37kcal, białko(35,95g), tłuszcze(25,38g), tłuszcze nasycone(11,75g), węglowodany(81,97g), w tym cukry(27,74g), błonnik(5,19g), sól(2,12g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **sos dyniowy D** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ryż** - 90g

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: 691,46kcal, białko(47,46g), tłuszcze(17,83g), tłuszcze nasycone(3,94g), węglowodany(89,85g), w tym cukry(23,33g), błonnik(10,25g), sól(0,57g)
Techniki sporządzania: G, P, 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 czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kiwi (), Masło ekstra, Polędwica luksusowa , Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 609,04kcal, białko(30,03g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,41g), węglowodany(83,35g), w tym cukry(16,44g), błonnik(4,48g), 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:

2112,06kcal, białko(113,61g), tłuszcze(61,62g), tłuszcze nasycone(25,1g), węglowodany(280,96g), w tym cukry(77,15g), błonnik(21,62g), sól(6,66g)

DATA: **2024-12-09 (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 czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra,Ogórek (), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 912,35kcal, białko(42,48g), tłuszcze(28,76g), tłuszcze nasycone(13,32g), węglowodany(128,52g), w tym cukry(36,92g), błonnik(15,5g), sól(2,66g)
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 musztardowo-miodowym** - 385g , **Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |czosnek, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, śmietana 18%, miód, musztarda|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

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 dwujajaeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1004,41kcal, białko(52,53g), tłuszcze(38,21g), tłuszcze nasycone(10,02g), węglowodany(119,84g), w tym cukry(28,79g), błonnik(15,72g), sól(1,03g)
Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **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**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Ogórek (), Polędwica luksusowa, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

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:

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:

2705,28kcal, białko(128g), tłuszcze(84,6g), tłuszcze nasycone(32,56g), węglowodany(373,84g), w tym cukry(87,18g), błonnik(38,07g), sól(8,49g)

DATA: **2024-12-09 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarog - buraczk żywiecka ogórek sałata jabłko** - 900g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (), Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

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:

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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **sos dyniowy D** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ryż** - 90g

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: 782,51kcal, białko(51,55g), tłuszcze(22,39g), tłuszcze nasycone(6,76g), węglowodany(100,76g), w tym cukry(26,98g), błonnik(15,47g), sól(0,65g)
Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **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**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Ogórek (), Polędwica sopocka, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

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:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , **Soja i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **ser śmietnakowy plastrowany** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2334,01kcal, białko(115,55g), tłuszcze(62,56g), tłuszcze nasycone(28,54g), węglowodany(350,77g), w tym cukry(86,44g), błonnik(54,41g), sól(6,57g)

DATA: **2024-12-10 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kawa zbożówa, 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 czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiwi (), Masło eks tra ,Polędwica z piersi kurczaka, Serek śmietankowy plastrowany,

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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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: **Makaron** - 90g, Zboża zawierające gluten

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ryż

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 687,14kcal, białko(37,49g), tłuszcze(3,61g), tłuszcze nasycone(1,17g), węglowodany(132,26g), w tym cukry(22,93g), błonnik(12,76g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: D

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 czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Ogórek kwaszony (), Pomidor (), Szynka parzona

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:

1816,2kcal, białko(87,99g), tłuszcze(42,72g), tłuszcze nasycone(20,61g), węglowodany(276,34g), w tym cukry(46,62g), błonnik(21,59g), sól(7,82g)

DATA: **2024-12-10 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: kawa zbożówa, 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 czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Polędwica z piersi kurczaka, Pomidor (), Rzepa (), Serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 711,79kcal, białko(32,13g), tłuszcze(22,75g), tłuszcze nasycone(12,08g), węglowodany(97,65g), w tym cukry(17,41g), błonnik(8,99g), sól(3,51g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Skład: Fasola czerwona, konserwowa (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Kukurydza, konserwowa (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500, Mięso z piersi indyka, bez skóry (), Papryka czerwona (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Makaron** - 90g, Zboża zawierające gluten

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ryż

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 799,74kcal, białko(41,8g), tłuszcze(4,51g), tłuszcze nasycone(1,29g), węglowodany(154,14g), w tym cukry(32,44g), błonnik(17,39g), sól(2,58g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserw owa, jajko, pomidor** - 520 g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

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: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2194,26kcal, białko(104,06g), tłuszcze(45,48g), tłuszcze nasycone(21,82g), węglowodany(354,98g), w tym cukry(54,34g), błonnik(32,38g), sól(9,77g)

DATA: **2024-12-10 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **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**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, sałata, jabłko, papryka, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

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: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Potrawa: **Makaron razowy** - 90g, Zboża zawierające gluten

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy, Ryż

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 715,94kcal, białko(38,39g), tłuszcze(4,84g), tłuszcze nasycone(1,5g), węglowodany(138,77g), w tym cukry(30,07g), błonnik(18,73g), sól(2,08g)
Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **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**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, Ogórek (), Pomidor (), Szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

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: **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 topiony** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2200,83kcal, białko(97,74g), tłuszcze(54,51g), tłuszcze nasycone(27,66g), węglowodany(356,63g), w tym cukry(63,2g), błonnik(54,2g), sól(9,81g)

DATA: **2024-12-11 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, 1/2 banana** - 570g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |banan, bułka z sezamem, herbata, masło, pomidor, winerka|,

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 792,91kcal, białko(29,67g), tłuszcze(37,13g), tłuszcze nasycone(17,37g), węglowodany(86,82g), w tym cukry(22,53g), błonnik(4,53g), sól(4,7g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **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, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), 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: **Pieczywo, 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: **2024-12-11 (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: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata, pomidor, kiwi** - 545g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb słonecznikowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiwi (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 824,72kcal, białko(28,28g), tłuszcze(29,13g), tłuszcze nasycone(13,17g), węglowodany(113,03g), w tym cukry(19,52g), błonnik(5,5g), sól(3,07g)
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**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Kotlet schabowy** - 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, papryka, ogórek** - 590g , **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Papryka czerwona (), pasta rybna

Podsumowanie posiłku:

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:

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:

2691,26kcal, białko(99,92g), tłuszcze(112,21g), tłuszcze nasycone(34,88g), węglowodany(330,66g), w tym cukry(68,77g), błonnik(26,98g), sól(7,64g)

DATA: **2024-12-11 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser żółty, sałata pomidor, jabłko** - 805g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra, Pomidor (), Sałata (), Ser, gouda tłusty, Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

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:

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

Skład: |fasolka szparagowa, masło|,

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata, ogórek** - 630g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Ogórek (), Pomidor (), Sałata (), Serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

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:

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:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Szynkowa** - 50g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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: **2024-12-13 (Piątek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **paprykarz z tofu** - 145g , **Soja i produkty pochodne**

Skład: |marchew, kasza jglana, tofu, olej, koncentrat pomidorowy|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, 1/2 banana** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, banan, herbata napar bez cukru|,

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

Skład: |m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 874,19kcal, białko(29,74g), tłuszcze(25,1g), tłuszcze nasycone(9,54g), węglowodany(134,84g), w tym cukry(28,67g), błonnik(6,5g), sól(1,53g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Marchew mini** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło|,

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 594,75kcal, białko(26,44g), tłuszcze(16,75g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(91,64g), w tym cukry(25,47g), błonnik(14,99g), sól(0,84g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki, Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 562,67kcal, białko(22,33g), tłuszcze(25,55g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy, marmolada** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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:

2151,81kcal, białko(80,37g), tłuszcze(68,1g), tłuszcze nasycone(24,97g), węglowodany(316,26g), w tym cukry(67,49g), błonnik(26,07g), sól(4,76g)

DATA: **2024-12-13 (Piątek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **paprykarz z tofu** - 145g , **Soja i produkty pochodne**

Skład: |marchew, kasza jglana, tofu, olej, koncentrat pomidorowy|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, śliwka, papryka** - 540g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, śliwki, papryka czerwona. herbata napar bez cukru|,

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

Skład: |m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 977,02kcal, białko(34,9g), tłuszcze(26,94g), tłuszcze nasycone(9,68g), węglowodany(151,86g), w tym cukry(27,04g), błonnik(11,22g), sól(2,33g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), 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 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: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 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, kasza jaglana, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłus zczu |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 934,73kcal, białko(33g), tłuszcze(38,8g), tłuszcze nasycone(4,3g), węglowodany(122,08g), w tym cukry(25,5g), błonnik(18,37g), sól(1,36g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, ser topiony,papryka,pomidor** - 635g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki,Kiełbasa żywiecka, Masło ekstra,Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 747,02kcal, białko(30,12g), tłuszcze(29,63g), tłuszcze nasycone(13,5g), węglowodany(93,4g), w tym cukry(7,91g), błonnik(6,5g), sól(3,26g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy, marmolada** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2778,97kcal, białko(99,88g), tłuszcze(96,07g), tłuszcze nasycone(27,55g), węglowodany(394,51g), w tym cukry(69,84g), błonnik(37,61g), sól(6,96g)

DATA: **2024-12-13 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **paprykarz z tofu** - 145g , **Soja i produkty pochodne**

Skład: |marchew, kasza jglana, tofu, olej, koncentrat pomidorowy|,

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: 814,22kcal, białko(22,52g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(6,76g), węglowodany(144,39g), w tym cukry(28,47g), błonnik(21,69g), sól(1,98g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

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: **Ziemniaki** - 250g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 681,01kcal, białko(27,7g), tłuszcze(25,67g), tłuszcze nasycone(2,4g), węglowodany(91,28g), w tym cukry(24,93g), błonnik(13,93g), sól(0,79g)
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**

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:
2619,66kcal, białko(87,04g), tłuszcze(112,35g), tłuszcze nasycone(47,3g), węglowodany(339,17g), w tym cukry(60,95g), błonnik(51,28g), sól(7,23g)

DATA: **2024-12-14 (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 sopocka, pomidor** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor|,

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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa ryżowa D** - 350g , **Seler i produkty pochodne**
Skład: |kości wywar, marchew, pietrus zka 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 czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, 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: **2024-12-14 (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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Sałatka 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 czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, 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: **2024-12-14 (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** - 150g

Skład: |buraki wiórki|,

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |kości wywar, marchew, pietrus zka 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 czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe, Masło ekstra, 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: **2024-12-15 (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: |m leko 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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,

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: 993,26kcal, białko(52,35g), tłuszcze(32,5g), tłuszcze nasycone(6,97g), węglowodany(128,19g), w tym cukry(15,69g), błonnik(10,95g), sól(0,56g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, ser topiony, pomidor** - 465g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata, kiełbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () |sok wieloowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2253,41kcal, białko(99,34g), tłuszcze(81,98g), tłuszcze nasycone(32,04g), węglowodany(284,27g), w tym cukry(61,74g), błonnik(20,37g), sól(6,22g)

DATA: **2024-12-15 (Niedziela)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage,pomidor, papryka** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło, serek fromage, pomidor, paprytka, sałata, 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: 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

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|,

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: 944,16kcal, białko(50,27g), tłuszcze(28,16g), tłuszcze nasycone(4,25g), węglowodany(126,7g), w tym cukry(14,15g), błonnik(9,33g), sól(3,15g)
Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa 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**

Skład: Chleb foremkowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha,Masło ekstra, Papryka czerwona (), Rzepa (), Ser topiony, edamski

Podsumowanie posiłku:

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:

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:

2661,73kcal, białko(107,37g), tłuszcze(96,81g), tłuszcze nasycone(44,35g), węglowodany(354,03g), w tym cukry(62,79g), błonnik(25,77g), sól(10,19g)

DATA: **2024-12-15 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko** - 780g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 657,49kcal, białko(17,34g), tłuszcze(20,29g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,41g), w tym cukry(25,41g), błonnik(18,24g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

Potrawa: **Ryż** - 90g

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

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,

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: 930,99kcal, białko(49,74g), tłuszcze(28,01g), tłuszcze nasycone(4,21g), węglowodany(123,88g), w tym cukry(12,93g), błonnik(8,47g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakow ska, 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 czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor (), Rzepa (), Ser topiony, edamski

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:

2287,7kcal, białko(97,43g), tłuszcze(74,81g), tłuszcze nasycone(27,58g), węglowodany(327,71g), w tym cukry(53,26g), błonnik(43,77g), sól(9,71g)