

## JADŁOSPIS

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

PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 2024-09-02 DO 2024-09-08

DATA: 2024-09-02 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

## POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, BANAN 1/2 SZT. - 512G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE, ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [BANAN, CZUBRYCA, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY],

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

SKŁAD: [MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 790,91KCAL, BIAŁKO(35,06G), TŁUSZCZE(28,58G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,44G), WĘGLOWODANY(100,72G), W TYM CUKRY(26,25G), BŁONNIK(4,46G), SÓL(2,27G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **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: **ZIEMNIAKI - 350G**

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D - 350G, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY ],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 944,45KCAL, BIAŁKO(33,15G), TŁUSZCZE(42,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,93G), WĘGLOWODANY(113,37G), W TYM CUKRY(21,06G), BŁONNIK(12,69G), SÓL(4,51G)  
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:

2326,8KCAL, BIAŁKO(91,51G), TŁUSZCZE(86,11G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,92G), WĘGLOWODANY(304,49G), W TYM CUKRY(60,9G), BŁONNIK(21,89G), SÓL(10,49G)

DATA: 2024-09-02 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: PODSTAWOWA

## POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, PAPRYKA, OGÓREK ZIELONY JABŁKO - 802G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE, ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, CZUBRYCA, HERBATA, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, KAJZERKA, KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK ZIELONY PAPRYKA, SER TWAROGOWY],

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

SKŁAD: [MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 919,54KCAL, BIAŁKO(37,5G), TŁUSZCZE(29,26G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,35G), WĘGLOWODANY(134,01G), W TYM CUKRY(35,8G), BŁONNIK(15,33G), SÓL(3,32G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **FASOLKA PO BRETOŃSKU - 300G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [BOCZEK WĘDZONY BEZ KOŚCI (), CEBULA (), FASOLA BIAŁA, NASIONA SUCHE (), KIELBASA ŚLĄSKA KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), OLEJ RZEPAKOWY (), ŚLONINA (),

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 100G**

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

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: 1121,86KCAL, BIAŁKO(55,47G), TŁUSZCZE(37,72G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,69G), WĘGLOWODANY(151,93G), W TYM CUKRY(23,55G), BŁONNIK(24,62G), SÓL(4,53G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA SER TOPIONY SOPOCKA, POMIDOR, PAPRYKA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), MASŁO EKSTRA , POŁĘDWICA SOPOCKA , POMIDOR ( ), SER TOPIONY, EDAMSKI, PAPRYKA

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 583,69KCAL, BIAŁKO(27,32G), TŁUSZCZE(16,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,32G), WĘGLOWODANY(84,23G), W TYM CUKRY(4,55G), BŁONNIK(5,2G), SÓL(3,42G)

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:**

2738,29KCAL, BIAŁKO(120,47G), TŁUSZCZE(83,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,36G), WĘGLOWODANY(395,97G), W TYM CUKRY(73,54G), BŁONNIK(46,85G), SÓL(11,34G)

DATA: **2024-09-02 (PONIEDZIAŁEK)**

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

**POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, OGÓREK, JABŁKO - 772G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, CZUBRYCA, HERBATA, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 622,02KCAL, BIAŁKO(24,8G), TŁUSZCZE(22,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,33G), WĘGLOWODANY(87,78G), W TYM CUKRY(22,46G), BŁONNIK(14,09G), SÓL(2,27G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **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 - 150G**

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 986,45KCAL, BIAŁKO(34,5G), TŁUSZCZE(42,62G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,93G), WĘGLOWODANY(118,77G), W TYM CUKRY(22,86G), BŁONNIK(15,09G), SÓL(6,31G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 544,64KCAL, BIAŁKO(23,99G), TŁUSZCZE(14,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,18G), WĘGLOWODANY(87,91G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(4,3G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2307,71KCAL, BIAŁKO(87,89G), TŁUSZCZE(85,87G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,98G), WĘGLOWODANY(310,86G), W TYM CUKRY(52,87G), BŁONNIK(45,47G), SÓL(13,66G)

DATA: **2024-09-03 (WTOREK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

**POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POŁĘDWICA, BANAN 1/2 SZT. - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, BUŁKA Z DYNIA, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,05KCAL, BIAŁKO(28,55G), TŁUSZCZE(28,52G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,59G), WĘGLOWODANY(70,61G), W TYM CUKRY(23,72G), BŁONNIK(4,58G), SÓL(3G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

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

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 744,75KCAL, BIAŁKO(47,38G), TŁUSZCZE(5,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,59G), WĘGLOWODANY(132,76G), W TYM CUKRY(24,26G), BŁONNIK(13,2G), SÓL(0,71G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA 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: HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKI MASŁO EKSTRA, POMIDOR ( ), SZYNKA PARZONA

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 513,34KCAL, BIAŁKO(25,37G), TŁUSZCZE(18,24G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,51G), WĘGLOWODANY(63,71G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,73G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

1987,54KCAL, BIAŁKO(103,15G), TŁUSZCZE(52,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,75G), WĘGLOWODANY(282,86G), W TYM CUKRY(51,97G), BŁONNIK(22,03G), SÓL(6,57G)

DATA: **2024-09-03 (WTOREK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: KAWA, NAPAR BEZ CUKRU ( ) |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |, MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU ( , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE) |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POLEDWICA, SAŁATA, RZODKIEWKA, POMIDOR - 550G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR, RZODKIEWKA, SAŁATA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 681,82KCAL, BIAŁKO(31,2G), TŁUSZCZE(22,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,99G), WĘGLOWODANY(90,39G), W TYM CUKRY(13,35G), BŁONNIK(6,37G), SÓL(3,47G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

SKŁAD: MAKARON GRZYCZANY ( , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE) |MAKARON RAZOWY|,

POTRAWA: **MIEŚO 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: **ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KALAFIOR, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 745,76KCAL, BIAŁKO(38,68G), TŁUSZCZE(5,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,92G), WĘGLOWODANY(141,76G), W TYM CUKRY(29,93G), BŁONNIK(13,71G), SÓL(2,05G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO, POMIDOR, OGÓREK - 670G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, OGÓREK ( ), POMIDOR ( ), SZYNKA PARZONA

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 620,42KCAL, BIAŁKO(28,77G), TŁUSZCZE(17,81G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,41G), WĘGLOWODANY(89,5G), W TYM CUKRY(5,53G), BŁONNIK(5,16G), SÓL(3,57G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2120,4KCAL, BIAŁKO(100,51G), TŁUSZCZE(46,33G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,38G), WĘGLOWODANY(337,43G), W TYM CUKRY(48,85G), BŁONNIK(26,44G), SÓL(9,23G)

DATA: **2024-09-03 (WTOREK)**

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

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POLEDWICA, PAPRYKA, JABŁKO - 760G , 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, POLEDWICA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 574,58KCAL, BIAŁKO(21,1G), TŁUSZCZE(17,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,74G), WĘGLOWODANY(90,8G), W TYM CUKRY(25,19G), BŁONNIK(15,43G), SÓL(2,68G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

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

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

POTRAWA: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ** - 280G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**  
SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIEŚO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

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

POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI D** - 480G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, ZIEMNIAKI, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, BROKUŁ |,

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 756,45KCAL, BIAŁKO(43,06G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,1G), WĘGLOWODANY(142,6G), W TYM CUKRY(30,59G), BŁONNIK(12,78G), SÓL(2,13G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

#### POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO POMIDOR** - 580G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SZYNKA PARZONA

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 579,74KCAL, BIAŁKO(26,25G), TŁUSZCZE(17,36G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,14G), WĘGLOWODANY(87,03G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,39G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

#### POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE 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: 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:

2044,07KCAL, BIAŁKO(97,71G), TŁUSZCZE(43,79G), TŁUSZCZE NASYCONE(20,35G), WĘGLOWODANY(336,47G), W TYM CUKRY(61,13G), BŁONNIK(44G), SÓL(8,49G)

DATA: **2024-09-04 (ŚRODA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

#### POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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

SKŁAD: KASZA JAGLANA () |KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|, MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU (, **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |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: **BROKUŁ GOTOWANY** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

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

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

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, KOPER|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 250G

POTRAWA: **ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM D** - 300G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% , PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, SELER|,

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 743,89KCAL, BIAŁKO(50,56G), TŁUSZCZE(20,09G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,42G), WĘGLOWODANY(95,9G), W TYM CUKRY(26,34G), BŁONNIK(12,44G), SÓL(0,66G)  
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, 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:

2156,63KCAL, BIAŁKO(108,93G), TŁUSZCZE(76,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,23G), WĘGLOWODANY(266,88G), W TYM CUKRY(58,29G), BŁONNIK(20,03G), SÓL(8,13G)

DATA: 2024-09-04 (ŚRODA)

DIETA: PODSTAWOWA

## POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

SKŁAD: [KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU],

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1 SZT, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, POMIDOR, NEKTARYNKA - 535G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: [CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKA, MASŁO, NEKTARYNKA, POMIDOR, SAŁATA, WINERKA],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 815,77KCAL, BIAŁKO(28,24G), TŁUSZCZE(28,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,09G), WĘGLOWODANY(111,1G), W TYM CUKRY(19,06G), BŁONNIK(4,83G), SÓL(3,07G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: FILET Z PIECA W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM - 385G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: [CZOSNEK, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZSKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY, ŚMIETANA 18%, MIÓD, MUSZTARDA],

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: SURÓWKA COLESŁAW Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ - 200G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: KAPUSTA PEKIŃSKA (), MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MARCHEW (), MUSZTARDA, OLEJ RZEPAKOWY (), PIETRUSZKA, LIŚCIE (),

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G

SKŁAD: ZIEMNIAKI, ŚREDNIO (),

POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM I - 350G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: [KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, S ELER],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1052,12KCAL, BIAŁKO(48,6G), TŁUSZCZE(46,41G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,03G), WĘGLOWODANY(116,26G), W TYM CUKRY(28,32G), BŁONNIK(13,66G), SÓL(1,17G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 618,08KCAL, BIAŁKO(27,38G), TŁUSZCZE(18,05G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,11G), WĘGLOWODANY(88,57G), W TYM CUKRY(10,7G), BŁONNIK(6,96G), SÓL(2,99G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: PODPŁOMYKI - 20G

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2562,77KCAL, BIAŁKO(104,59G), TŁUSZCZE(94,15G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,43G), WĘGLOWODANY(332,52G), W TYM CUKRY(58,6G), BŁONNIK(25,45G), SÓL(7,32G)

DATA: 2024-09-04 (ŚRODA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

## POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2SZT, POMIDOR, JABŁKO - 810G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, MASŁO, WINERKA 2 SZT, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 773,89KCAL, BIAŁKO(22,74G), TŁUSZCZE(30,79G), TŁUSZCZE NASYCONY(14G), WĘGLOWODANY(109,81G), W TYM CUKRY(23,46G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,89G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G

SKŁAD: [MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ],

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

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

SKŁAD: [JOGURT NATURALNY, KOPER],

POTRAWA: SURÓWKA COLESŁAW Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ - 200G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: KAPUSTA PEKIŃSKA (), MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MARCHEW (), MUSZTARDA, OLEJ RZEPAKOWY (), PIETRUSZKA, LIŚCIE (),

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G

POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM D - 300G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: [KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, SELER],

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 818,27KCAL, BIAŁKO(48,98G), TŁUSZCZE(28,82G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,59G), WĘGLOWODANY(96,38G), W TYM CUKRY(26,8G), BŁONNIK(12,68G), SÓL(0,85G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR, OGÓREK - 720G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZCUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (), SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 619,52KCAL, BIAŁKO(29,71G), TŁUSZCZE(17,68G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,89G), WĘGLOWODANY(92,97G), W TYM CUKRY(11,34G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(3,35G)  
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:**

2336,48KCAL, BIAŁKO(109,72G), TŁUSZCZE(79,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,29G), WĘGLOWODANY(316,43G), W TYM CUKRY(62,12G), BŁONNIK(45,87G), SÓL(9,26G)

DATA: **2024-09-05 (CZWARTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

**POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB, POMIDOR, 1/2 BANANA** - 525G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY|,

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 683,11KCAL, BIAŁKO(29,47G), TŁUSZCZE(21,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,79G), WĘGLOWODANY(95,46G), W TYM CUKRY(21,19G), BŁONNIK(5,07G), SÓL(2,9G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

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

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

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

POTRAWA: **RYŻ** - 90G

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW** - 205G

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

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: 1192,86KCAL, BIAŁKO(66,62G), TŁUSZCZE(48,08G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,49G), WĘGLOWODANY(128,85G), W TYM CUKRY(27,69G), BŁONNIK(11,94G), SÓL(1,14G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KMINKOWA, POMIDOR** - 520G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KAJZERKA, KIEŁBASA KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 610,74KCAL, BIAŁKO(25,97G), TŁUSZCZE(19,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,4G), WĘGLOWODANY(86,31G), W TYM CUKRY(4,45G), BŁONNIK(4,8G), SÓL(3,18G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **Mus owocowy** - 100G

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2556,7KCAL, BIAŁKO(122,56G), TŁUSZCZE(88,59G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,68G), WĘGLOWODANY(326,82G), W TYM CUKRY(68,43G), BŁONNIK(23,11G), SÓL(7,23G)

DATA: **2024-09-05 (CZWARTEK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

**POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY,SCHAB, POMIDOR, SALATA** - 545G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SALATA, SCHAB PIECZONY, SER TOPIONY|,

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 807,79KCAL, BIAŁKO(34,58G), TŁUSZCZE(27,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,44G), WĘGLOWODANY(104,67G), W TYM CUKRY(14,76G), BŁONNIK(5,39G), SÓL(3,84G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

POTRAWA: **Ryż - 90G**

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZUPA ŻUREK Z KIELBASĄ - 595G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,DWUTLENEK SIARKI I SIARCZYNY,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER KORZEŃ, CEBULA, POR, ZIEMNIAKI ŚREDNIO, KIELBASA Z KURCZAKA, ŻUREK|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1291,44KCAL, BIAŁKO(70,23G), TŁUSZCZE(52,08G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,08G), WĘGLOWODANY(140,1G), W TYM CUKRY(31,08G), BŁONNIK(12,48G), SÓL(2,1G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, HUMUS, POMIDOR - 585G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, KAJZERKI, MASŁO, HUMUS, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 955,04KCAL, BIAŁKO(25,61G), TŁUSZCZE(49,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,5G), WĘGLOWODANY(102,56G), W TYM CUKRY(5,58G), BŁONNIK(11,68G), SÓL(3,3G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **Mus owocowy - 100G**

**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:**

3124,27KCAL, BIAŁKO(130,91G), TŁUSZCZE(129,17G), TŁUSZCZE NASYCONY(35,02G), WĘGLOWODANY(363,53G), W TYM CUKRY(66,51G), BŁONNIK(30,84G), SÓL(9,24G)

DATA: **2024-09-05 (CZWARTEK)**

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

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY POMIDOR, JABŁKO - 765G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,29KCAL, BIAŁKO(21,54G), TŁUSZCZE(15,49G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,82G), WĘGLOWODANY(108,31G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,35G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **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: 1098,03KCAL, BIAŁKO(65,5G), TŁUSZCZE(47,73G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,39G), WĘGLOWODANY(107,79G), W TYM CUKRY(29,96G), BŁONNIK(13,88G), SÓL(1,16G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 580,14KCAL, BIAŁKO(23,95G), TŁUSZCZE(18,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,15G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,02G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

POSIŁEK: **7. POSIŁEK NOCNY**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2526,85KCAL, BIAŁKO(130,85G), TŁUSZCZE(88,99G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,29G), WĘGLOWODANY(322,75G), W TYM CUKRY(63,27G), BŁONNIK(47,91G), SÓL(9,09G)

DATA: 2024-09-06 (PIĄTEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
<b>POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE</b>	
POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, BANAN 1/2 SZT, DŻEM - 565G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BANAN, BRZOSKWINIA, DŻEM, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, MASŁO, MIÓD, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY ,	
POTRAWA: <b>ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 792,77KCAL, BIAŁKO(32,87G), TŁUSZCZE(20,15G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,98G), WĘGLOWODANY(122,15G), W TYM CUKRY(40,31G), BŁONNIK(4,12G), SÓL(1,55G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
<b>POSIŁEK: 3. OBIAD</b>	
POTRAWA: <b>BARSCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI  ,	
POTRAWA: <b>BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BUKIET Z JARZYN, MASŁO ,	
POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b> SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,	
POTRAWA: <b>RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: <b>ZIEMNIAKI - 250G</b>	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 650,2KCAL, BIAŁKO(29,56G), TŁUSZCZE(16,93G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,29G), WĘGLOWODANY(102,21G), W TYM CUKRY(32,78G), BŁONNIK(16,04G), SÓL(1,04G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR	
<b>POSIŁEK: 5. KOLACJA</b>	
POTRAWA: <b>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</b> SKŁAD:  HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR  ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 562,67KCAL, BIAŁKO(22,33G), TŁUSZCZE(25,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,12G), WĘGLOWODANY(62,61G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,39G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
<b>POSIŁEK: 6. II KOLACJA</b>	
POTRAWA: <b>FLIPSY, MARMOLADA - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b>	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 120,2KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
<b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b> 2125,84KCAL, BIAŁKO(86,62G), TŁUSZCZE(63,33G), TŁUSZCZE NASYCONE(26,46G), WĘGLOWODANY(314,15G), W TYM CUKRY(86,44G), BŁONNIK(24,73G), SÓL(4,98G)	

DATA: 2024-09-06 (PIĄTEK)	DIETA: PODSTAWOWA
<b>POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE</b>	
POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, ŚLIWKA, DŻEM - 655G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BRZOSKWINIA, BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, DŻEM, HERBATA, JOGURT NATURALNY, MASŁO, MIÓD, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, ŚLIWKA ,	
POTRAWA: <b>ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 900,64KCAL, BIAŁKO(37,32G), TŁUSZCZE(21,76G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,05G), WĘGLOWODANY(141,26G), W TYM CUKRY(40,56G), BŁONNIK(8,19G), SÓL(2,34G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
<b>POSIŁEK: 3. OBIAD</b>	
POTRAWA: <b>BARSCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI  ,	
POTRAWA: <b>BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BUKIET Z JARZYN, MASŁO ,	
POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b> SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,	
POTRAWA: <b>RYBA PANIEROWANA - 260G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, RYBY I PRODUKTY POCHODNE</b> SKŁAD:  BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: <b>ZIEMNIAKI - 250G</b>	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 869,75KCAL, BIAŁKO(33,08G), TŁUSZCZE(29,85G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,16G), WĘGLOWODANY(125,75G), W TYM CUKRY(32,4G), BŁONNIK(18,49G), SÓL(1,41G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR	
<b>POSIŁEK: 5. KOLACJA</b>	
POTRAWA: <b>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</b> SKŁAD:  CHLEB PSZENNY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI	
<b>PODSUMOWANIE POSIŁKU:</b> WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 747,02KCAL, BIAŁKO(30,12G), TŁUSZCZE(29,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,5G), WĘGLOWODANY(93,4G), W TYM CUKRY(7,91G), BŁONNIK(6,5G), SÓL(3,26G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	



POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2637,61KCAL, BIAŁKO(102,38G), TŁUSZCZE(81,94G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,78G), WĘGLOWODANY(387,59G), W TYM CUKRY(90,26G), BŁONNIK(34,7G), SÓL(7,02G)

DATA: 2024-09-06 (PIĄTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, TWARÓZEK, POMIDOR, JABŁKO - 790G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,69KCAL, BIAŁKO(24,75G), TŁUSZCZE(15,18G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,03G), WĘGLOWODANY(110,6G), W TYM CUKRY(25,25G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(1,98G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

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

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

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

SKŁAD: |JABŁKO, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 670,02KCAL, BIAŁKO(27,06G), TŁUSZCZE(17,81G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,87G), WĘGLOWODANY(108,28G), W TYM CUKRY(39,88G), BŁONNIK(16,74G), SÓL(1,25G)

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, HERBATA, KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: SER TOPIONY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2163,68KCAL, BIAŁKO(83,47G), TŁUSZCZE(71,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(28,78G), WĘGLOWODANY(321,18G), W TYM CUKRY(70,98G), BŁONNIK(50,77G), SÓL(7,48G)

DATA: 2024-09-07 (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, POLEDWICA SOPOCKA, TWARÓG, POMIDOR - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 668,84KCAL, BIAŁKO(37,56G), TŁUSZCZE(24,09G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,77G), WĘGLOWODANY(75,14G), W TYM CUKRY(17,55G), BŁONNIK(4,69G), SÓL(2,38G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: BURAKI - 150G

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

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: KASZA JECZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 850,65KCAL, BIAŁKO(48,58G), TŁUSZCZE(15,46G), TŁUSZCZE NASYCONY(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, DĘBICKA POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BULKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA DĘBICKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 522,07KCAL, BIAŁKO(24,66G), TŁUSZCZE(22,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,48G), WĘGLOWODANY(53,53G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,16G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **BANAN - 220G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 134,44KCAL, BIAŁKO(1,39G), TŁUSZCZE(0,42G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2176,01KCAL, BIAŁKO(112,18G), TŁUSZCZE(62,81G), TŁUSZCZE NASYCONY(24,04G), WĘGLOWODANY(297,24G), W TYM CUKRY(78,1G), BŁONNIK(24,08G), SÓL(5,8G)

DATA: **2024-09-07 (SOBOTA)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

**POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER ŻÓŁTY, TWARÓG, PAPRYKA, POMIDOR - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

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

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G**

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA I - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 949,01KCAL, BIAŁKO(40,99G), TŁUSZCZE(31,68G), TŁUSZCZE NASYCONY(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, DĘBICKA, POMIDOR , OGÓREK - 580G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA DĘBICKA, MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (),

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 451,25KCAL, BIAŁKO(18,82G), TŁUSZCZE(16,59G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,2G), WĘGLOWODANY(59,36G), W TYM CUKRY(4,93G), BŁONNIK(4,21G), SÓL(2,03G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**

POTRAWA: **BANAN - 220G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 134,44KCAL, BIAŁKO(1,39G), TŁUSZCZE(0,42G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2367,12KCAL, BIAŁKO(100,5G), TŁUSZCZE(78,32G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,55G), WĘGLOWODANY(325,33G), W TYM CUKRY(64,92G), BŁONNIK(27,69G), SÓL(7,21G)

DATA: **2024-09-07 (SOBOTA)**

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

**POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, TWARÓG, POMIDOR, PAPRYKA, JABŁKO - 770G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, PAPRYKA, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

**POSIŁEK: 3. OBIAD**

POTRAWA: BURAKI - 150G

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

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 850,65KCAL, BIAŁKO(48,58G), TŁUSZCZE(15,46G), TŁUSZCZE NASYCONY(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, DEBICKA, POMIDOR, OGÓREK - 690G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIEŁBASA DEBICKA, MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (),

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 631,55KCAL, BIAŁKO(26,84G), TŁUSZCZE(22,23G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,68G), WĘGLOWODANY(88,54G), W TYM CUKRY(6,39G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(2,61G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: JABŁKO - 250G

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 91,25KCAL, BIAŁKO(0,73G), TŁUSZCZE(0,73G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(1,79G), WĘGLOWODANY(9,3G), W TYM CUKRY(6,3G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

#### PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2242,03KCAL, BIAŁKO(109,77G), TŁUSZCZE(56,65G), TŁUSZCZE NASYCONY(21,15G), WĘGLOWODANY(346,47G), W TYM CUKRY(82,75G), BŁONNIK(47,24G), SÓL(6,22G)

DATA: 2024-09-08 (NIEDZIELA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

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

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

#### PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: KASZA JAGLANA - 90G

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: SCHAB GOTOWANY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA. WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZKOŚCI |,

POTRAWA: ZUPA NEAPOLIŃSKA 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: 1031,93KCAL, BIAŁKO(58,66G), TŁUSZCZE(35,9G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,09G), WĘGLOWODANY(124,32G), W TYM CUKRY(18,18G), BŁONNIK(11,72G), SÓL(0,59G)

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 NASYCONY(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 NASYCONY(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

#### PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2286,48KCAL, BIAŁKO(104,94G), TŁUSZCZE(84,8G), TŁUSZCZE NASYCONY(33,02G), WĘGLOWODANY(280,3G), W TYM CUKRY(64,07G), BŁONNIK(19,7G), SÓL(5,93G)

DATA: 2024-09-08 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

## POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, PAPRYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY|,

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

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

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: KASZA JAGLANA - 90G

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 150G

POTRAWA: SCHAB PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB BEZ KOŚCI, WODA|,

POTRAWA: ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM I - 335G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, POR, SER GOUDA, ŚMIETANA 12%, WŁOSZCZYŻNA|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1059,83KCAL, BIAŁKO(62,13G), TŁUSZCZE(38,66G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,62G), WĘGLOWODANY(120,4G), W TYM CUKRY(14,6G), BŁONNIK(9,75G), SÓL(3,69G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, PAPRYKA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, PAPRYKA CZERWONA, SER TOPIONY|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 639,17KCAL, BIAŁKO(26,06G), TŁUSZCZE(23,11G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,39G), WĘGLOWODANY(85,36G), W TYM CUKRY(5,77G), BŁONNIK(5,75G), SÓL(3,48G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: SOCZEK - 200G

SKŁAD: |SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()|SOK WIELOOWOCOWY|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2534,82KCAL, BIAŁKO(114,49G), TŁUSZCZE(85,01G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,92G), WĘGLOWODANY(339,88G), W TYM CUKRY(58,82G), BŁONNIK(21,85G), SÓL(10,42G)

DATA: 2024-09-08 (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 ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, SER ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,49KCAL, BIAŁKO(17,34G), TŁUSZCZE(20,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,54G), WĘGLOWODANY(110,41G), W TYM CUKRY(25,41G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,75G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: KASZA JAGLANA - 90G

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 150G

POTRAWA: SCHAB GOTOWANY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZKOŚCI |,

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: 975,66KCAL, BIAŁKO(56,55G), TŁUSZCZE(31,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,34G), WĘGLOWODANY(120,96G), W TYM CUKRY(15,42G), BŁONNIK(9,48G), SÓL(3,21G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, POMIDOR - 525G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, SER TOPIONY|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,11KCAL, BIAŁKO(24,64G), TŁUSZCZE(23,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,38G), WĘGLOWODANY(86,11G), W TYM CUKRY(5,46G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,22G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: SOCZEK - 200G , SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |SOK WIELOWARZYWNY (, 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:

2374,16KCAL, BIAŁKO(105,97G), TŁUSZCZE(80,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,67G), WĘGLOWODANY(329,13G), W TYM CUKRY(54,69G), BŁONNIK(44,71G), SÓL(10,88G)