

JADŁOSPIS

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

PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 09.09.2024 DO 15.09.2024

DATA: 09.09.2024 (PONIEDZIAŁEK)

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: ZIEMNIANKI - 250G

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 882,83KCAL, BIAŁKO(31,67G), TŁUSZCZE(42,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,92G), WĘGLOWODANY(99,1G), W TYM CUKRY(20,36G), BŁONNIK(11,52G), SÓL(4,5G)

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:

2247,57KCAL, BIAŁKO(89,49G), TŁUSZCZE(88,56G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,13G), WĘGLOWODANY(277,73G), W TYM CUKRY(60,58G), BŁONNIK(21,64G), SÓL(10,45G)

DATA: 09.09.2024 (PONIEDZIAŁEK)

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: ZIEMNIANKI - 250G

POTRAWA: ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM - 380G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, OGÓREK KWASZONY, PIETRUSZKA, POR, SELER, ŚMIETANA 12%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 953,13KCAL, BIAŁKO(35,67G), TŁUSZCZE(45,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,51G), WĘGLOWODANY(106,74G), W TYM CUKRY(23,31G), BŁONNIK(13,94G), SÓL(6,85G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, SER ŻÓŁTY, POMIDOR, OGÓREK - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, SER ŻÓŁTY |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2513,92KCAL, BIAŁKO(98,06G), TŁUSZCZE(90,16G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,07G), WĘGLOWODANY(341,03G), W TYM CUKRY(70,45G), BŁONNIK(35,83G), SÓL(12,8G)

DATA: **09.09.2024 (PONIEDZIAŁEK)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 100G**

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 894,83KCAL, BIAŁKO(32,67G), TŁUSZCZE(42,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,95G), WĘGLOWODANY(101G), W TYM CUKRY(20,36G), BŁONNIK(12,02G), SÓL(6,26G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POLEDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR, OGÓREK |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2650,24KCAL, BIAŁKO(94,72G), TŁUSZCZE(113,09G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,56G), WĘGLOWODANY(330,23G), W TYM CUKRY(51,89G), BŁONNIK(53,45G), SÓL(14,23G)

DATA: **10.09.2024 (WTOREK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2 PL), POLEDWICA, 1/2 BANANA - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAJZERKI, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POLEDWICA Z PIERSI KURCZAKA, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 748,1KCAL, BIAŁKO(30,59G), TŁUSZCZE(23,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,28G), WĘGLOWODANY(105,61G), W TYM CUKRY(27,37G), BŁONNIK(4,68G), SÓL(3,26G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM JASNYM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JAJA, KAJZERKI, MANNA, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA WODOCIĄGOWA |,

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 759,12KCAL, BIAŁKO(34,3G), TŁUSZCZE(15,9G), TŁUSZCZE NASYCONY(4,24G), WĘGLOWODANY(125,93G), W TYM CUKRY(29,59G), BŁONNIK(13,49G), SÓL(0,66G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, SZYNKA KONSERWOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 517,44KCAL, BIAŁKO(29,08G), TŁUSZCZE(16,37G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,6G), WĘGLOWODANY(65,3G), W TYM CUKRY(5,55G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,63G)

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:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2097,05KCAL, BIAŁKO(95,82G), TŁUSZCZE(56,45G), TŁUSZCZE NASYCONY(26,18G), WĘGLOWODANY(312,63G), W TYM CUKRY(62,55G), BŁONNIK(22,42G), SÓL(6,69G)

DATA: **10.09.2024 (WTOREK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POLEDWICA, PAPRYKA, POMIDOR - 640G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

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

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 832,32KCAL, BIAŁKO(36,16G), TŁUSZCZE(25,52G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,43G), WĘGLOWODANY(117,77G), W TYM CUKRY(21,81G), BŁONNIK(9,36G), SÓL(4,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KAPUSTA ZASMAŻANA - 210G**

SKŁAD: |BOCZEK WĘDZONY BEZ KOŚCI, KAPUST ABIAŁA, SŁONINA, KOPER|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM JASNYM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JAJA, KAJZERKI, MANNA, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA WODOCIĄGOWA |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 766,26KCAL, BIAŁKO(35,27G), TŁUSZCZE(17,78G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,09G), WĘGLOWODANY(123,58G), W TYM CUKRY(24,72G), BŁONNIK(15,16G), SÓL(0,69G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, S

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, TWARÓG, 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, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, SZYNKA PARZONA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 490,94KCAL, BIAŁKO(28,23G), TŁUSZCZE(15,22G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,33G), WĘGLOWODANY(62,5G), W TYM CUKRY(5,5G), BŁONNIK(3,45G), SÓL(2,75G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

SKŁAD: |CHLEB CHRUPKI (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN) |CHLEB CHRUPKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2161,92KCAL, BIAŁKO(101,53G), TŁUSZCZE(58,99G), TŁUSZCZE NASYCONY(27,91G), WĘGLOWODANY(319,63G), W TYM CUKRY(52,07G), BŁONNIK(29,16G), SÓL(7,65G)

DATA: 10.09.2024 (WTOREK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET.(2PL), POŁĘDWICA, PAPRYKA, POMIDOR, JABŁKO - 900G , 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, POŁĘDWICA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 684,42KCAL, BIAŁKO(24,48G), TŁUSZCZE(18,38G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,91G), WĘGLOWODANY(115,22G), W TYM CUKRY(28,52G), BŁONNIK(19,94G), SÓL(3,15G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM JASNYM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JAJA, KAJZERKI, MANNA, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA WODOCIĄGOWA |,

POTRAWA: **SALAATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 759,12KCAL, BIAŁKO(34,3G), TŁUSZCZE(15,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,24G), WĘGLOWODANY(125,93G), W TYM CUKRY(29,59G), BŁONNIK(13,49G), SÓL(0,66G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, TWARÓG POMIDOR - 580G , 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, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, SZYNKA KONSERWOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 583,84KCAL, BIAŁKO(29,96G), TŁUSZCZE(15,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,23G), WĘGLOWODANY(88,62G), W TYM CUKRY(6,91G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,29G)
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:

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:

2160,67KCAL, BIAŁKO(96,03G), TŁUSZCZE(54,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(23,75G), WĘGLOWODANY(345,81G), W TYM CUKRY(65,06G), BŁONNIK(49,22G), SÓL(7,39G)

DATA: 11.09.2024 (ŚRODA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

SKŁAD: |BUŁKA KAJZERKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 844,22KCAL, BIAŁKO(30,23G), TŁUSZCZE(36,41G), TŁUSZCZE NASYCONE(16,96G), WĘGLOWODANY(100,64G), W TYM CUKRY(25,08G), BŁONNIK(4,56G), SÓL(3,43G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KREM DYNIOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM D - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **POTRAWKA Z KURCZAKA D - 390G**

SKŁAD: |CUKINIA, MARCHEW, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ|,

POTRAWA: **Ryż - 90G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1042,96KCAL, BIAŁKO(54,03G), TŁUSZCZE(32,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,33G), WĘGLOWODANY(143,23G), W TYM CUKRY(28,9G), BŁONNIK(19,67G), SÓL(0,88G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2507,02KCAL, BIAŁKO(112,96G), TŁUSZCZE(87,97G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,74G), WĘGLOWODANY(328,03G), W TYM CUKRY(63,39G), BŁONNIK(27,29G), SÓL(7,07G)

DATA: **11.09.2024 (ŚRODA)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

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

SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE|, PŁATKI OWSIANE (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KREM DYNIOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM - 430G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |DYNIA, GROSZEK PTYSIOWY, MARCHEW, MASŁO, MLEKO 2%, PIETRUSZKA, SELER, SER TOPIONY, ZIEMNIAK|,

POTRAWA: **POTRAWKA Z KURCZAKA W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM - 463G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |ANANAS, CEBULA, KONCENTRAT POMIDOROWY, KUKURYDZA KONSERWOWA, MARCHEW, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, MUSZTRDA, OLEJ RZEPAKOWY, PAPRYKA CZERWONA, SKROBIA ZIEMNIACZANA|,

POTRAWA: **Ryż - 90G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1207,53KCAL, BIAŁKO(56,39G), TŁUSZCZE(40,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,62G), WĘGLOWODANY(165,76G), W TYM CUKRY(34,83G), BŁONNIK(22,58G), SÓL(1,61G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, RZODKIEWKA, SEREK WIEJSKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 663,67KCAL, BIAŁKO(33,2G), TŁUSZCZE(20,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,4G), WĘGLOWODANY(89,52G), W TYM CUKRY(11,84G), BŁONNIK(7,39G), SÓL(3,46G)
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:

2886,93KCAL, BIAŁKO(123,85G), TŁUSZCZE(100,57G), TŁUSZCZE NASYCONE(38,42G), WĘGLOWODANY(384,81G), W TYM CUKRY(67,25G), BŁONNIK(35,76G), SÓL(9,23G)

DATA: **11.09.2024 (ŚRODA)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, POMIDOR, JABŁKO, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KREM DYNIOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM D - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **POTRAWKA Z KURCZAKA D - 390G**

SKŁAD: |CUKINIA, MARCHEW, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ|,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1042,96KCAL, BIAŁKO(54,03G), TŁUSZCZE(32,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,33G), WĘGLOWODANY(143,23G), W TYM CUKRY(28,9G), BŁONNIK(19,67G), SÓL(0,88G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 609,44KCAL, BIAŁKO(29,21G), TŁUSZCZE(17,61G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,87G), WĘGLOWODANY(90,88G), W TYM CUKRY(10,26G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,33G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II 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: **SER ŻÓŁTY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2661,09KCAL, BIAŁKO(120G), TŁUSZCZE(92,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(37,25G), WĘGLOWODANY(360,57G), W TYM CUKRY(63,19G), BŁONNIK(52,5G), SÓL(9,32G)

DATA: **12.09.2024 (Czwartek)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO|,

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

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

POTRAWA: **ROSÓŁ Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1106,32KCAL, BIAŁKO(66,34G), TŁUSZCZE(46,8G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,42G), WĘGLOWODANY(112,14G), W TYM CUKRY(22,51G), BŁONNIK(15,14G), SÓL(1,26G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **MUS OWOCOWY - 100G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2414,52KCAL, BIAŁKO(127,01G), TŁUSZCZE(88,8G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,86G), WĘGLOWODANY(285,79G), W TYM CUKRY(61,5G), BŁONNIK(22,54G), SÓL(6,56G)

DATA: 12.09.2024 (CZWARTEK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: MANNA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

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

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, PASTA RYBNA., TWARÓG, POMIDOR, SAŁATA, BANAN - 700G , 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: |BANAN, CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, PASTA RYBNA, POMIDOR, SAŁATA, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1079,31KCAL, BIAŁKO(34,22G), TŁUSZCZE(51,14G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,89G), WĘGLOWODANY(125,02G), W TYM CUKRY(28,29G), BŁONNIK(10,17G), SÓL(3,27G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: MIZERIA Z JOGURTEM - 195G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, OGÓREK ZIELONY, KOPER OGRODOWY|,

POTRAWA: PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G

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

POTRAWA: ROSÓŁ Z MAKARONEM I - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER|,

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1069,12KCAL, BIAŁKO(67,44G), TŁUSZCZE(43,41G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,16G), WĘGLOWODANY(107,32G), W TYM CUKRY(19,82G), BŁONNIK(11,26G), SÓL(1,04G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: MUS OWOCOWY - 100G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2951,58KCAL, BIAŁKO(130,94G), TŁUSZCZE(123,89G), TŁUSZCZE NASYCONE(38,75G), WĘGLOWODANY(340,99G), W TYM CUKRY(72,01G), BŁONNIK(29,23G), SÓL(8,07G)

DATA: 12.09.2024 (CZWARTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

POTRAWA: MIZERIA Z JOGURTEM - 195G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, OGÓREK ZIELONY, KOPER OGRODOWY|,

POTRAWA: PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G

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

POTRAWA: ROSÓŁ Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER|,

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1061,95KCAL, BIAŁKO(67,42G), TŁUSZCZE(43,31G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,14G), WĘGLOWODANY(105,44G), W TYM CUKRY(18,59G), BŁONNIK(10,65G), SÓL(1,06G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **MUS OWOCOWY - 100G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2580,58KCAL, BIAŁKO(141,67G), TŁUSZCZE(86,96G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,46G), WĘGLOWODANY(328,29G), W TYM CUKRY(72,47G), BŁONNIK(46,48G), SÓL(8,92G)

DATA: **13.09.2024 (PIĄTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, PASZTET WARZYWNY, BANAN 1/2 SZT - 565G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, BUŁKA TARTA, HERBATA, JAJA, KAJZERKI, KASZA JAGLANA, MARCHEW, MASŁO, PIETRUSZKA, SELER, SER TOPIONY|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 808,65KCAL, BIAŁKO(25,74G), TŁUSZCZE(23G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,35G), WĘGLOWODANY(128,49G), W TYM CUKRY(27,44G), BŁONNIK(7,41G), SÓL(2,12G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

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

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 590,89KCAL, BIAŁKO(28,68G), TŁUSZCZE(17,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,34G), WĘGLOWODANY(85,72G), W TYM CUKRY(19,81G), BŁONNIK(12,59G), SÓL(0,58G)
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: |KAJZERKI, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 562,67KCAL, BIAŁKO(22,33G), TŁUSZCZE(25,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,12G), WĘGLOWODANY(62,61G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,39G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **FLIPSYZ MARMOLADĄ - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHRUPLKI KUKURYDZIANE, MARMOLADA WIELOOWOCOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2082,42KCAL, BIAŁKO(78,61G), TŁUSZCZE(66,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,88G), WĘGLOWODANY(304G), W TYM CUKRY(60,6G), BŁONNIK(24,57G), SÓL(5,09G)

DATA: **13.09.2024 (PIĄTEK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, PASZTET WARZYWNY, OGÓREK ZIELONY - 615G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, JAJA, KASZA JAGLANA, MARCHEW, MASŁO, OGÓREK, PIETRUSZKA, SELER, SER TOPIONY|,

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

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU (, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE) |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|, RYŻ BIAŁY|) |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 889,31KCAL, BIAŁKO(31,05G), TŁUSZCZE(25G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,51G), WĘGLOWODANY(138,09G), W TYM CUKRY(16,61G), BŁONNIK(10,03G), SÓL(3,04G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

POTRAWA: **RYBA PANIEROWANA - 260G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 205G**

SKŁAD: |JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 819,42KCAL, BIAŁKO(29,43G), TŁUSZCZE(31,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,82G), WĘGLOWODANY(112,56G), W TYM CUKRY(20,35G), BŁONNIK(15,93G), SÓL(1,85G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, KAJZERKI, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

SKŁAD: |CHRUPKI KUKURYDZIANE, MARMOLADA WIELOOWOCOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2470,6KCAL, BIAŁKO(86,37G), TŁUSZCZE(82,34G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,4G), WĘGLOWODANY(362,33G), W TYM CUKRY(51,31G), BŁONNIK(37,98G), SÓL(7,84G)

DATA: 13.09.2024 (PIĄTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, PASZTET WARZYWNY, OGÓREK, JABŁKO - 825G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, JAJA, KASZA JAGLANA, MARCHEW, MASŁO, OGÓREK, PIETRUSZKA, SELER, SER TOPIONY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 646,56KCAL, BIAŁKO(16,63G), TŁUSZCZE(17,89G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,46G), WĘGLOWODANY(113,62G), W TYM CUKRY(23,79G), BŁONNIK(17,94G), SÓL(2,12G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

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

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 205G**

SKŁAD: |JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 603,87KCAL, BIAŁKO(26,87G), TŁUSZCZE(18,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,95G), WĘGLOWODANY(89,02G), W TYM CUKRY(20,74G), BŁONNIK(13,49G), SÓL(1,53G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SER ŻÓŁTY - 50G**, **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: SER, GOUDA TŁUSTY (, **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2109,9KCAL, BIAŁKO(82,22G), TŁUSZCZE(72,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,06G), WĘGLOWODANY(304,4G), W TYM CUKRY(49,93G), BŁONNIK(47,22G), SÓL(7,97G)

DATA: **14.09.2024 (SOBOTA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

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

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BURAKI - 150G**

SKŁAD: |BURAKI WIÓRKI|,

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

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

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **BANAN - 220G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

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

DATA: **14.09.2024 (SOBOTA)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

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

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER ŻÓŁTY, POŁĘDWICA SOPOCKA, PAPRYKA, - 540G**, **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, POŁĘDWICA SOPOCKA, SER ŻÓŁTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 787,2KCAL, BIAŁKO(36,92G), TŁUSZCZE(31,27G), TŁUSZCZE NASYCONE(18,17G), WĘGLOWODANY(93,07G), W TYM CUKRY(13,03G), BŁONNIK(5,75G), SÓL(3,56G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G**

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

SKŁAD: CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, MANNA, SELER KORZENIOWY ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1049,99KCAL, BIAŁKO(42,93G), TŁUSZCZE(43,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,5G), WĘGLOWODANY(121,83G), W TYM CUKRY(15,86G), BŁONNIK(11,72G), SÓL(2,25G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P
POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, OGÓREK - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, OGÓREK , OGÓREK () CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, OGÓREK ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 577,18KCAL, BIAŁKO(22,9G), TŁUSZCZE(18,71G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,55G), WĘGLOWODANY(82,18G), W TYM CUKRY(2,79G), BŁONNIK(4,41G), SÓL(2,49G) 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: 2548,81KCAL, BIAŁKO(104,14G), TŁUSZCZE(94,24G), TŁUSZCZE NASYCONY(36,39G), WĘGLOWODANY(329,66G), W TYM CUKRY(58,3G), BŁONNIK(24,23G), SÓL(8,3G)

DATA: **14.09.2024 (SOBOTA)** DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 625,69KCAL, BIAŁKO(24,9G), TŁUSZCZE(14,23G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,01G), WĘGLOWODANY(108,55G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,82G) 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: SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G
POTRAWA: SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI ,
POTRAWA: ZUPA GRYSIKOWA D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY ,

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

POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, POMIDOR - 570G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 581,24KCAL, BIAŁKO(22,09G), TŁUSZCZE(19,6G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,61G), WĘGLOWODANY(86,45G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(2,22G)
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: POLEDWICA SOPOCKA - 50G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 62,5KCAL, BIAŁKO(10,8G), TŁUSZCZE(1,95G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,78G), WĘGLOWODANY(0,45G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,77G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

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

DATA: **15.09.2024 (NIEDZIELA)** DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), BANAN 1/2SZT - 480G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,
POTRAWA: PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI JĘCZMIENNE ,
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 692,42KCAL, BIAŁKO(23,46G), TŁUSZCZE(24,98G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,86G), WĘGLOWODANY(93,44G), W TYM CUKRY(29,17G), BŁONNIK(5,5G), SÓL(2,85G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA|,

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **Soczek - 200G**

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

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

DATA: 15.09.2024 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, OGÓRKI ZIELONE, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

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

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI JĘCZMIENNE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **INDYK PIECZONY Z SOSEM I - 180G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASZTET, PAPRYKA - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, PASZTET DROBIOWY, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 580,5KCAL, BIAŁKO(19,83G), TŁUSZCZE(17,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,25G), WĘGLOWODANY(88,93G), W TYM CUKRY(5,67G), BŁONNIK(5,95G), SÓL(2,89G)

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:

2480,13KCAL, BIAŁKO(100,46G), TŁUSZCZE(78,56G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,2G), WĘGLOWODANY(358,65G), W TYM CUKRY(63,94G), BŁONNIK(29,51G), SÓL(7,75G)

DATA: 15.09.2024 (NIEDZIELA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTRY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

POTRAWA: **ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŃNA],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, KIEŁBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **SOCZEK - 200G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [SOK WIELOWARZYWNY (, SELER I PRODUKTY POCHODNE)] [SOK WIELOWARZYWNY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 54KCAL, BIAŁKO(2G), TŁUSZCZE(0,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **JAJKO - 50G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 60,9KCAL, BIAŁKO(5,44G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,31G), WĘGLOWODANY(0,26G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,16G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

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