

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Cz. Stochowie
ul. Białska 104lok. 118
42-200 Cz. Stochowa

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 10.05.2024
godz.: 14:25:13

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-05-13 do 2024-05-19

Gramatura: NIE, Kaloryczno : NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-05-13 (Poniedziałek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubryc , 1/2 banana - 515g , Zbo a zawieraj ce 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 () |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Czubryca (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 731,62kcal, białko(34,51g), tłuszcz(21,52g), tłuszcze nasycone(11,43g), w glowodany(102,39g), w tym cukry(27,66g), błonnik(4,46g), sól(1,55g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D - 170g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko ci|, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko ci|, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci () |m ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko ci|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa solferino D - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ko ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ziemniaki, rednio () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 873,38kcal, białko(54,61g), tłuszcz(23,45g), tłuszcz nasycone(6,9g), w glowodany(119,75g), w tym cukry(27,65g), błonnik(18,76g), sól(0,67g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, d bicka, pomidor, sałata - 480g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, kielbasa d bicka, pomidor, sałata, herbata czarna bezcukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa d bicka, pomidor, sałata, herbata czarna bezcukru |, Kielbasa d bicka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa d bicka, pomidor, sałata, herbata czarna bezcukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa d bicka, pomidor, sałata, herbata czarna bezcukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, kielbasa d bicka, pomidor, sałata, herbata czarna bezcukru |, Sałata () |kajzerki, masło, kielbasa d bicka, pomidor, sałata, herbata czarna bezcukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcz(19,74g), tłuszcz nasycone(9,53g), w glowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne**

Skład: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcz(0,14g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2233,13kcal, białko(112,48g), tłuszcz(64,84g), tłuszcz nasycone(27,85g), w glowodany(310,76g), w tym cukry(68,97g), błonnik(28,07g), sól(4,67g)

DATA: 2024-05-13 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubryc , ogórek, rzepa, gruszka - 802g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona seza mu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Czubryca (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Grus zka () |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Herbata czarna, napar bez cukru () |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Ogórek () |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Rzepa () |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru], Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce 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**) |Bułka kazjerka, chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, grus zka, herbata czarna napar bez cukru],

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz e, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz e 2%, płatki owsiane], Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz e 2%, płatki owsiane],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 845,52kcal, białko(37,5g), tłuszcz e(21,7g), tłuszcz e nasycone(11,32g), w glowodany(133,2g), w tym cukry(30,94g), błonnik(16,43g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Kotlet schabowy - 210g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Olej rzepakowy () |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci () |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |,

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

Skład: Kapusta biała () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Marchew () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Musztrda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Olej rzepakowy () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Pietruszka, li cie () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa solferino I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Ko ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Por () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|, Ziemniaki, rednio () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 1142,86kcal, białko(55,98g), tłuszcze(44,93g), tłuszcze nasycone(6,84g), w glowodany(138,2g), w tym cukry(30,12g), błonnik(19,78g), sól(1,34g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor, sałata - 620g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Herbata czarna, naparr bez cukru () |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Pietruszka, li cie () |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Pomidor () |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Sałata () |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |, led w sosie pomidorowym (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, led w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka li cie, pomidor, sałata, herbata czarna naparr bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 716,59kcal, białko(33,72g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(9,72g), w glowodany(93,33g), w tym cukry(8,93g), błonnik(5,18g), sól(3,04g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe, marmolada** - 40g , **Soja i produkty pochodne**

Skład: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2818,17kcal, białko(127,38g), tłuszcze(91,33g), tłuszcze nasycone(27,89g), w glowodany(390,53g), w tym cukry(79,63g), błonnik(43,09g), sól(6,63g)

DATA: **2024-05-13 (Poniedziałek)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów**

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubryc , rzepa, jabłko** - 815g , **Zbo a zawieraj ce 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 ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce 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**) | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca , rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |, Czubryca (, **Zbo a zawieraj ce 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**) | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru | | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |, Jabłko () | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce 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**) | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce 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**) | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |, Rzepa () | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce 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**) | chleb ytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, rzepa, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 671,97kcal, białko(27,18g), tłuszcze(15,97g), tłuszcze nasycone(8,49g), w glowodany(114,72g), w tym cukry(26,79g), błonnik(20,03g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D** - 170g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) | m ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko cij, Olej rzepakowy () | m ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko cij, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci () | m ka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez ko cij,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej** - 200g , **Ja ja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta biała () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, muszarda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, muszarda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Marchew () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, muszarda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Muszarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, muszarda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Olej rzepakowy () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, muszarda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Pietruszka, li cie () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, muszarda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa solferino D - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ko ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|, Ziemniaki, rednio () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczę 2%, pietruszka, ziemniaki, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 935,1kcal, białko(51,86g), tłuszcz(32,08g), tłuszcz nasycone(5g), w glowodany(117,32g), w tym cukry(29,45g), błonnik(15,86g), sól(0,82g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, d bicka, pomidor, sałata - 540g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb razowy, masło, d bicka, pomidor, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb razowy, masło, d bicka, pomidor, sałata, herbata|, Kiełbasa d bicka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb razowy, masło, d bicka, pomidor, sałata, herbata|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb razowy, masło, d bicka, pomidor, sałata, herbata|, Pomidor () |chleb razowy, masło, d bicka, pomidor, sałata, herbata|, Sałata () |chleb razowy, masło, d bicka, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 581,34kcal, białko(24,06g), tłuszcz(18,86g), tłuszcz nasycone(9,16g), w glowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,02g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcz(0,04g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Serek mietankowy plastrowany (, **Mleko i produkty pochodne**) |serek mietankowy plastrowany|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcz(7g), tłuszcz nasycone(4,55g), w glowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2343,01kcal, białko(107,7g), tłuszcze(73,94g), tłuszcze nasycone(27,2g), w glowodany(334,59g), w tym cukry(63,86g), błonnik(52,28g), sól(6,66g)

DATA: 2024-05-14 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Kawa zbo owa - 250g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcz 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcz 2 % tłuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, serek miet. (2 pl), pol dwica, rukola, 1/2 banana - 510g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Banan () |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Pol dwica z piersi kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 629,55kcal, białko(27,01g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(11,95g), w glowodany(84,58g), w tym cukry(23,73g), błonnik(3,24g), sól(2,66g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Makaron kokardki - 90g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**),Potrawa: **Mi so mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewk - 280g , Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|,Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Brokuły () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Ko ci wywar () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Marchew () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Ziemniaki, rednio () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 749,68kcal, białko(51,08g), tłuszcze(5,57g), tłuszcze nasycone(1,62g), w glowodany(129,87g), w tym cukry(23,19g), błonnik(12,63g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata - 480g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Sałata () |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Szynka parzona (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 453,64kcal, białko(20,04g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,21g), w glowodany(63,67g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1905,27kcal, białko(99,98g), tłuszcze(41,28g), tłuszcze nasycone(20,84g), w glowodany(293,9g), w tym cukry(50,98g), błonnik(20,23g), sól(6,08g)

DATA: 2024-05-14 (Wtorek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. niadanie**

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

Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcaze 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcaze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek miet. (2pl), pol dwica, papryka,rukola,nektary - 650g , Zbo a zawieraj ce 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 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Nektarynka () |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Papryka czerwona () |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Pol dwica z piersi kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 741,03kcal, białko(32,54g), tłuszcze(22,99g), tłuszcze nasycone(12,05g), w glowodany(103,54g), w tym cukry(23,67g), błonnik(7,85g), sól(3,46g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Makaron razowy - 90g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron gryczany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |makaron razowy|,

Potrawa: **Mi so mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewk - 280g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|,

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

Skład: Ogórki, konserwowe (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami I - 530g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Cebula () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Fasola szparagowa () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Kalafior () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Ko ci, wywar () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Kukurydza, konserwowa () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Marchew () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Pietruszka, korze () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Por () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |, Ziemniaki, rednio () | brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, ko ci wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korze , por, seler korze , mietana 12% tłuszczu |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 805,53kcal, białko(47,78g), tłuszcze(6g), tłuszcze nasycone(2,03g), w glowodany(147,18g), w tym cukry(30,02g), błonnik(14,83g), sól(2,29g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata** - 530g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórek () | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Szynka parzona (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 542,48kcal, białko(22,58g), tłuszcze(13,42g), tłuszcze nasycone(7,05g), w glowodany(85,52g), w tym cukry(2,92g), błonnik(4,12g), sól(3,4g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) | chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2161,43kcal, białko(104,76g), tłuszcze(42,88g), tłuszcze nasycone(21,19g), w glowodany(352,02g), w tym cukry(56,65g), błonnik(27,99g), sól(9,29g)

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek miet.(2pl), pol dwica, papryka, rukola, jabłko - 810g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Jabłko () |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Papryka czerwona () |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pol dwica z piersi kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pol dwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 668,68kcal, białko(23,88g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,87g), w glowodany(111,65g), w tym cukry(26,04g), błonnik(18,95g), sól(3,13g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Makaron razowy - 90g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron gryczany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |makaron razowy|,

Potrawa: **Mi so mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewk - 280g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, mi so z piersi indyka bez skóry|,

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

Skład: Ogórki, konserwowe (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,

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

Skład: Brokuły () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Ko ci, wywar () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Marchew () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |, Ziemniaki, rednio () |ko ci wywar, ziemniaki, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 761,38kcal, białko(46,76g), tłuszcze(4,28g), tłuszcze nasycone(1,13g), w glowodany(139,71g), w tym cukry(29,52g), błonnik(12,21g), sól(2,13g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata - 480g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru () |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|, Pomidor () |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|, Sałata () |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|, Szynka parzona (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 520,04kcal, białko(20,92g), tłuszcz(13,16g), tłuszcz nasycone(6,84g), w glowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,24g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcz(0,48g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcz(4,22g), tłuszcz nasycone(1,31g), w glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2083,4kcal, białko(98,85g), tłuszcz(40,39g), tłuszcz nasycone(19,21g), w glowodany(354,38g), w tym cukry(60,98g), błonnik(47,06g), sól(8,79g)

DATA: 2024-05-15 (roda)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu |, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, sałata, pomidor, 1/2 banana - 630g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan () |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Sałata () |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Winerka () |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 878,86kcal, białko(31,21g), tłuszcz(37,7g), tłuszcz nasycone(17,72g), w glowodany(105,92g), w tym cukry(27,74g), błonnik(5,57g), sól(3,67g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z mi sa mielonego z sosem - 180g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Wieprzowina, łopatka () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Woda wodoci gowa () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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

Skład: Koper ogrodowy () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Ko ci, wywar () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Marchew () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Pietruszka, korze () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Ry biały () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 781,11kcal, białko(30,91g), tłuszcz(13,88g), tłuszcz nasycone(3,58g), w glowodany(139,43g), w tym cukry(29,25g), błonnik(13,99g), sól(0,71g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 570g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Sałata () |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcz(18,51g), tłuszcz nasycone(10,25g), w glowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(0,78g), tłuszcz nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2281,01kcal, białko(90,94g), tłuszcze(70,87g), tłuszcze nasycone(31,74g), w glowodany(329,73g), w tym cukry(66,48g), błonnik(22,72g), sól(7,14g)

DATA: 2024-05-15 (roda)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, rzepa, gruszka - 710g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Chleb słonecznikowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Gruszka () |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Rzepa () |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |, Winerka () |chleb słonecznikowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 977,44kcal, białko(33,47g), tłuszcze(38,48g), tłuszcze nasycone(17,1g), w glowodany(126,49g), w tym cukry(26,93g), błonnik(9,44g), sól(4,09g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Kotlet mielony - 165g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: Bułka tarta (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Olej rzepakowy () |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Skrobia ziemniaczana () |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Wieprzowina, łopatką () |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|,Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ry em I - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Koper ogrodowy () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Ko ci wywar () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Marchew () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Pietruszka, korze () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Por () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Ry biały () |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, ko ci wywar, marchew, pietruszka, por, ry biały, seler, mietana 12%|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 1047,21kcal, białko(32,69g), tłuszcze(36g), tłuszcze nasycone(5,87g), w glowodany(155,53g), w tym cukry(28,84g), błonnik(16,2g), sól(1,07g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka, sałata** - 620g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |, Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |, Papryka czerwona () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 659,2kcal, białko(32,99g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,39g), w glowodany(88,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(6,71g), sól(3,45g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2760,65kcal, białko(99,52g), tłuszcze(95,41g), tłuszcze nasycone(33,56g), w glowodany(386,96g), w tym cukry(67,63g), błonnik(32,34g), sól(8,7g)

DATA: 2024-05-15 (roda)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, roszonek, pomidor, jabłko** - 830g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Jabłko () |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Roszonek () |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Winerka () |chleb ytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszonek, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 776,49kcal, białko(22,94g), tłuszcz(30,82g), tłuszcze nasycone(14g), w glowodany(110,17g), w tym cukry(23,65g), błonnik(18,28g), sól(3,89g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z mi sa mielonego z sosem - 180g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Skrobia ziemniaczna () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Wieprzowina, łopatka () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|, Woda wodoci gowa () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|,

Potrawa: **Sałatka z buraków - 205g**

Skład: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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

Skład: Koper ogrodowy () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Ko ci, wywar () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Marchew () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Mleko spo ywcz 2%, tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Pietruszka, korze () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Ry biały () |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 781,11kcal, białko(30,91g), tłuszcz(13,88g), tłuszcze nasycone(3,58g), w glowodany(139,43g), w tym cukry(29,25g), błonnik(13,99g), sól(0,71g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 630g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |chleb ytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcz(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), w glowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szynkowa - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcz(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), w glowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2293,04kcal, białko(91,46g), tłuszcz(64,63g), tłuszcze nasycone(28,26g), w glowodany(357,97g), w tym cukry(63,76g), błonnik(46,96g), sól(9,1g)

DATA: 2024-05-16 (Czwartek)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana - 585g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan () |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 736,11kcal, białko(28,82g), tłuszcz(24,21g), tłuszcze nasycone(12,68g), w glowodany(103,31g), w tym cukry(27,6g), błonnik(5,77g), sól(2,74g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |brokuł, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Marchew () |marchew, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone - 310g**

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór () |mi so z ud kurczaka, ze skór , olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mi so z ud kurczaka, ze skór , olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Marchew () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 1166,29kcal, białko(69,79g), tłuszcz(52,14g), tłuszcz nasycone(15,75g), w glowodany(113,12g), w tym cukry(27,69g), błonnik(17,87g), sól(1,3g)

Techniki sporz dzenia: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor, sałata - 530g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kielbasa kminkowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Sałata () |kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcz(19,74g), tłuszcz nasycone(9,53g), w glowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 70kcal, białko(0,5g), tłuszcz(0,1g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2487,34kcal, białko(122,3g), tłuszcz(96,18g), tłuszcz nasycone(37,96g), w glowodany(295,46g), w tym cukry(74,42g), błonnik(28,09g), sól(6,4g)

DATA: 2024-05-16 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 885g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb słonecznikowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Jabłko () |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórki, konserwowe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 921,84kcal, białko(35,5g), tłuszcz(28,76g), tłuszcz nasycone(13,52g), w glowodany(132,13g), w tym cukry(36,78g), błonnik(9,13g), sól(4,81g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone - 310g**

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór () |mi so z ud kurczaka, ze skór , olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mi so z ud kurczaka, ze skór , olej rzepakowy |,

Potrawa: **Surów ka z białej rzepy - 232g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jabłko () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Koper ogrodowy () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Marchew () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Rzepa () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa porowa z makaronem - 360g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Ko ci, wywar () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Marchew () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Por () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|, mietana, 12% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, mietana 12%|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 1258,74kcal, białko(68,54g), tłuszcze(62,61g), tłuszcze nasycone(15,28g), w glowodany(113,15g), w tym cukry(28,14g), błonnik(16,81g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, sałatka z kaszy jaglanej, w dliny, papryki - 487g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Kasza jaglana () |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Kiełbasa debicka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Kukurydza, konserwowa () |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórki, konserwowe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Olej rzepakowy () |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |, Pietruszka, li cie () |chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kiełbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liscie, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 664,15kcal, białko(21,6g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(8,83g), w glowodany(88,75g), w tym cukry(4,37g), błonnik(5,64g), sól(2,71g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2914,73kcal, białko(126,14g), tłuszcze(117,68g), tłuszcze nasycone(37,64g), w glowodany(350,23g), w tym cukry(84,39g), błonnik(32,88g), sól(9,1g)

DATA: 2024-05-16 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, schab, rukola, pomidor, jabłko - 820g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Jabłko () |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 648,74kcal, białko(20,58g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(9,67g), w glowodany(108,76g), w tym cukry(23,37g), błonnik(18,4g), sól(3,18g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone - 310g**

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór () |mi so z ud kurczaka, ze skór , olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mi so z ud kurczaka, ze skór , olej rzepakowy |,

Potrawa: **Surów ka z białej rzepy - 232g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jabłko () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Koper ogrodowy () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Marchew () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |, Rzepa () |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Marchew () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 1180,79kcal, białko(66,71g), tłuszcze(55,59g), tłuszcze nasycone(11,18g), w glowodany(110,39g), w tym cukry(27,26g), błonnik(15,09g), sól(1,25g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kminkowa, pomidor, sałata - 590g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 590,53kcal, białko(30,53g), tłuszcze(17,09g), tłuszcze nasycone(7,68g), w glowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,01g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek twarogowy, ziarnisty (, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 150kcal, białko(18g), tłuszcze(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), w glowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2642,46kcal, białko(137,68g), tłuszcze(98,02g), tłuszcze nasycone(32,46g), w glowodany(326,02g), w tym cukry(61g), błonnik(49,39g), sól(10g)

DATA: 2024-05-17 (Pi tek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, twaróg na słodko z rodzynkami, 1/2 bana na - 505g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**

Skład: Banan (|kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru (|kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Miód pszczeli (|kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Rodzynki, suszone (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|, Ser twarogowy półtusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, ser twarogowy półtusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Potrawa: **Zacierka na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |makaron, mleko spo ywca 2% tłuszczu|, Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |makaron, mleko spo ywca 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 731,91kcal, białko(32,69g), tłuszcze(20,08g), tłuszcze nasycone(10,98g), w glowodany(107,14g), w tym cukry(27,17g), błonnik(3,73g), sól(1,54g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Ko ci wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korze () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemiaki, rednio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Marchew () |marchew, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, s pinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mintaj, wie y (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Szpinak () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodoci gowa () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 810,62kcal, białko(24,65g), tłuszcz(7,93g), tłuszcze nasycone(3,91g), w glowodany(167,96g), w tym cukry(35,11g), błonnik(16,11g), sól(1,27g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata - 480g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru () |kajzerki, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kielbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Sałata () |kajzerki, masło, kielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 563,87kcal, białko(22,44g), tłuszcz(25,56g), tłuszcze nasycone(11,12g), w glowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,39g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydziane (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|, Marmolada wieloowocowa () | chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2226,61kcal, białko(81,63g), tłuszcze(54,27g), tłuszcze nasycone(26,08g), w glowodany(365,1g), w tym cukry(75,7g), błonnik(24,52g), sól(5,21g)

DATA: 2024-05-17 (Pi tek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaro ek na słodko z rodzynkami, 1/2 banana - 560g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**

Skład: Banan () | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Bułka wieloziarnista (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Miód pszczeli () | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Rodzynki, suszone (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Zacierka na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | makaron, mleko spo ywca 2% tłuszczu|, Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | makaron, mleko spo ywca 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 834,87kcal, białko(35,86g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(11,08g), w glowodany(127,97g), w tym cukry(28,9g), błonnik(12,62g), sól(2,08g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz ukrai ki ziemniakami I - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cebula () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cukier () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Fasola biała, nasiona suche () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Ko ci, wywar () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Marchew () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Pietruszka, korze () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Por () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Ziemniaki, rednio () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Marchew () |marchew, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mintaj, wie y (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Szpinak () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodoci gowa () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 882,34kcal, białko(27,88g), tłuszcz(9,75g), tłuszcze nasycone(4,81g), w glowodany(180,48g), w tym cukry(35,2g), błonnik(19,87g), sól(1,23g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kiełbasa ywiecka, paparyka, sałata - 530g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |, Kielbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |, Papryka czerwona () |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |chleb ytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa ywiecka, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 651,83kcal, białko(24,39g), tłuszcze(25,7g), tłuszcze nasycone(11,04g), w glowodany(86,4g), w tym cukry(6,25g), błonnik(11,16g), sól(2,94g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydziane (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chrupki kukurydziane, marmolada wielowocowa|, Marmolada wielowocowa () |chrupki kukurydziane, marmolada wielowocowa|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2489,25kcal, białko(89,99g), tłuszcze(58,05g), tłuszcze nasycone(27g), w glowodany(422,03g), w tym cukry(79,74g), błonnik(45,16g), sól(6,25g)

DATA: 2024-05-17 (Pi tek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, twaro ek, rukola, pomidor, jabłko - 800g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Jabłko () |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Rukola () |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 644,19kcal, białko(25,01g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(8,04g), w glowodany(110,97g), w tym cukry(25,46g), błonnik(18,4g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Ko ci, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korze () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemniaki, rednio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mintaj, wie y (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Szpinak () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodoci gowa () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, m ka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały (),

Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|, Marchew () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 836,47kcal, białko(24,76g), tłuszcz(8,95g), tłuszcze nasycone(1,52g), w glowodany(172,34g), w tym cukry(38,62g), błonnik(16,84g), sól(1,27g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa ywiecka, pomidor, sałata - 540g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy(, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, skielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, skielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, skielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, skielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło, skielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |chleb ytni razowy, masło, skielbasa ywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), w glowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Ser topiony, edamski (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), w glowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2333,83kcal, białko(81,54g), tłuszcze(62,86g), tłuszcze nasycone(28,44g), w glowodany(385,83g), w tym cukry(70g), błonnik(51,14g), sól(7,49g)

DATA: 2024-05-18 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kakao - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica, pomidor - 470g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, pol dwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, masło, pol dwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, pol dwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pol dwica sopočka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, pol dwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, pol dwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 618,64kcal, białko(32,07g), tłuszcze(22,12g), tłuszcze nasycone(11,44g), w glowodany(72,49g), w tym cukry(14,97g), błonnik(4,69g), sól(2,61g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki - 150g**

Skład: Buraki wiórki () |buraki wiórki|,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Marchew () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Ry biały () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), w glowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, sałata - 510g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 464,8kcal, białko(19,66g), tłuszcze(20,11g), tłuszcze nasycone(8,39g), w glowodany(49,81g), w tym cukry(3,54g), błonnik(2,51g), sól(1,77g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g**

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), w glowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2047,91kcal, białko(101,21g), tłuszcze(57,25g), tłuszcze nasycone(21,68g), w glowodany(286,82g), w tym cukry(72,54g), błonnik(20,3g), sól(5,62g)

DATA: 2024-05-18 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kakao - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica, ser salami, papryka, pomidor - 640g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pol dwica sopočka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Ser, salami pełnotłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, ser salami pełnotłusty, pol dwica sopočka, papryka czerwona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 865,14kcal, białko(41,59g), tłuszcze(31,56g), tłuszcze nasycone(18,08g), w glowodany(108,46g), w tym cukry(17,17g), błonnik(8,04g), sól(3,59g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Wieprzowina, łopatka () |koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |, Woda wodoci gowa () |koncentrat pomidorowy 30%, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |,

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Salatka wielowarzywna** - 150g

Skład: Salatka wielowarzywna (),

Potrawa: **Zupa ry owa I** - 350g , **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |, Ko ci, wywar () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |, Marchew () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |, Por () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |, Ry biały () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 961,61kcal, białko(44,5g), tłuszcze(32,31g), tłuszcze nasycone(6,02g), w glowodany(124,18g), w tym cukry(16,57g), błonnik(11,81g), sól(2,28g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko, ogórek** - 560g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórek () |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), w glowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), w glowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2538,37kcal, białko(110,38g), tłuszcze(83g), tłuszcze nasycone(32,83g), w glowodany(347,4g), w tym cukry(63,15g), błonnik(26,62g), sól(8,37g)

DATA: 2024-05-18 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, pol dwica, pomidor, jabłko** - 780g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, pol dwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło, pol dwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Jabłko () |chleb ytni razowy, masło, pol dwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, pol dwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pol dwica sopočka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło, pol dwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło, pol dwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), w glowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** - 150g

Skład: Buraki wiórki () |buraki wiórki|,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Marchew () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Ry biały () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), w glowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek zielony, sałata - 580g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórek () |chleb ytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |chleb ytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 574,28kcal, białko(21,84g), tłuszcze(19,5g), tłuszcze nasycone(8,59g), w glowodany(84,82g), w tym cukry(3,78g), błonnik(13,91g), sól(2,22g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), w glowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), w glowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2211,25kcal, białko(101,86g), tłuszcze(52,05g), tłuszcze nasycone(19,13g), w glowodany(356,68g), w tym cukry(78,2g), błonnik(46,55g), sól(6,52g)

DATA: 2024-05-19 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek miet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt - 590g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan () | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru | Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru | Herbata czarna, napar bez cukru () | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru | Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru | Pomidor () | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru | Sałata () | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru | Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, serek mietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru |

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

Skład: Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywczę 2%, ry biały | Ry biały () | mleko spo ywczę 2%, ry biały |

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 706,26kcal, białko(23,73g), tłuszcz(24,6g), tłuszcze nasycone(13,78g), w glównodany(97,5g), w tym cukry(31,78g), błonnik(5,31g), sól(2,55g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () | brokuł, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) | brokuł, masło |,

Potrawa: **Kasza j czmienna - 90g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Rosół z makaronem I - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Ko ci wywar () | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Marchew () | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Pietruszka, korze () | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Por () | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |,

Potrawa: **Schab gotowany z sosem - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) | m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Olej rzepakowy () | m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Skrobia ziemniaczana () | m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci () | m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Woda wodoci gowa () | m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 1038,33kcal, białko(55,04g), tłuszcz(34,6g), tłuszcze nasycone(7,38g), w glównodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), błonnik(15,28g), sól(0,53g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, kiełbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 465g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |, Herbata czarna, napar bezcukru () |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), w glowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), w glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2361,3kcal, białko(102,13g), tłuszcze(83,73g), tłuszcze nasycone(32,4g), w glowodany(306,76g), w tym cukry(76,55g), błonnik(24,54g), sól(5,87g)

DATA: 2024-05-19 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek miet. (3pl), ogórek kon., mandarynka** - 600g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, serek mietankowy plastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bezcukru () |chleb foremkowy, masło ekstra, serek mietankowy plastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Mandarynki () |chleb foremkowy, masło ekstra, serek mietankowyplastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, serek mietankowy plastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Ogórki, konserowe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, serek mietankowy plastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bez cukru |, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, serek mietankowy plastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bezcukru |,

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

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, ry biały|, Ry biały () |mleko spo ywca 2%, ry biały|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 774,1kcal, białko(25,58g), tłuszcze(22,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), w glowodany(119,87g), w tym cukry(23,87g), błonnik(5,87g), sól(4,2g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kasza j czmienna** - 90g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Ko ci wywar () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Marchew () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Por () |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,

Potrawa: **Schab pieczony z sosem** - 200g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko ci, woda|, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bezko ci, woda|, Skrobia ziemniaczana () |m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko ci, woda|, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci () |m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko ci, woda|, Woda wodoci gowa () |m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez ko ci, woda|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), w glowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, krakowska, papryka** - 515g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), w glowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), w glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2485,33kcal, białko(104,97g), tłuszcze(76,43g), tłuszcze nasycone(29,88g), w glowodany(357,93g), w tym cukry(65,35g), błonnik(25,07g), sól(10,83g)

DATA: 2024-05-19 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek miet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko - 790g, Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, Herbata czarna, napar bez cukru (| chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, Jabłko (| chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, Pomidor (| chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, Sałata (| chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | chleb ytni razowy, masło, ser mietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 658,69kcal, białko(17,44g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,54g), w glowodany(110,62g), w tym cukry(25,49g), błonnik(18,35g), sól(2,75g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kasza j czmienna - 90g, Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 150g**

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Rosół z makaronem I - 350g, Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (| cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Ko ci wywar (| cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Marchew (| cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Pietruszka, korze (| cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Por (| cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler |,Potrawa: **Schab gotowany z sosem - 200g, Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) | m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Olej rzepakowy (| m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Skrobia ziemniaczana (| m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (| m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Woda wodoci gowa (| m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bez ko ci |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), w glowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g, Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), w glowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), w glowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), w glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2381,76kcal, białko(102,45g), tłuszcze(78,92g), tłuszcze nasycone(28,95g), w glowodany(339,3g), w tym cukry(53,86g), błonnik(48,38g), sól(10,83g)

----- Koniec wydruku -----