

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-05-20 do 2024-05-26

DATA: 2024-05-20 (Poniedziałek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczycwo, masło, pasta twarogowa, pomidor, 1/2 banana - 615g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: bułkakajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, pomidor, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 744kcal, białko(35,07g), tłuszcze(20,81g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(106,88g), w tym cukry(30,09g), błonnik(5,02g), sól(1,57g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D - 410g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki ,	
Potrawa: Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 848,52kcal, białko(48,03g), tłuszcze(26,92g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(111,66g), w tym cukry(27,11g), błonnik(17,2g), sól(1g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 479,44kcal, białko(23,22g), tłuszcze(14,94g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,81g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,64g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne Skład: Marmolada wieloowocowa (), Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2185,16kcal, białko(106,5g), tłuszcze(62,8g), tłuszcze nasycone(27,9g), węglowodany(309,16g), w tym cukry(70,86g), błonnik(27,08g), sól(6,28g)	

DATA: 2024-05-20 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczycwo, masło, pasta twarogowa, ogórek, rzepa, gruszka - 805g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, bułka kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, ogórek, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 841,45kcal, białko(37,33g), tłuszcze(20,85g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(133,94g), w tym cukry(30,81g), błonnik(15,84g), sól(2,17g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z drobiu panierowany - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki ,	
Potrawa: Surówka z marchewki i pory z olejem - 250g Skład: por, marchew, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1090,65kcal, białko(54,09g), tłuszcze(40,71g), tłuszcze nasycone(8,19g), węglowodany(136,64g), w tym cukry(27,46g), błonnik(20,27g), sól(1,69g) Techniki sporządzania: G, S	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, pasta z ciecierzycy i twarogu, pomidor, sałata - 650g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, kajzerki, masło, ciecierzycza konserwowa, twaróg półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonezdomowy z olejem rzepakowym, pietruszka liście, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 762,29kcal, białko(32,74g), tłuszcze(25,04g), tłuszcze nasycone(9,3g), węglowodany(101,57g), w tym cukry(8,23g), błonnik(11,88g), sól(2,79g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2807,6kcal, białko(124,34g), tłuszcze(86,74g), tłuszcze nasycone(28,68g), węglowodany(397,95g), w tym cukry(76,13g), błonnik(49,69g), sól(6,73g)

DATA: 2024-05-20 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa, rzepa, pomidor, jabłko** - 915g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, rzepa, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 689,94kcal, białko(28,05g), tłuszcze(16,11g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(118,76g), w tym cukry(29,38g), błonnik(21,33g), sól(2,05g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D** - 410g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|,

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

Skład: |por, marchew, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 862,85kcal, białko(48,51g), tłuszcze(27,86g), tłuszcze nasycone(6,64g), węglowodany(112,95g), w tym cukry(27,73g), błonnik(17,83g), sól(1g)
Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, sałata** - 540g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata|, Sałata () |chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 545,84kcal, białko(24,1g), tłuszcze(14,06g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,3g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , **Soja i produkty pochodne****Podsumowanie posiłku:**

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

Posiłek: 7. posiłek nocnyPotrawa: **Humus** - 125g , **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2629,24kcal, białko(113,12g), tłuszcze(95,57g), tłuszcze nasycone(25,58g), węglowodany(350,49g), w tym cukry(63,86g), błonnik(62,43g), sól(8,67g)

DATA: 2024-05-21 (Wtorek)

DIETA: łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, rukola, 1/2 banana** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao** - 225g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 750,6kcal, białko(30,85g), tłuszcze(23,77g), tłuszcze nasycone(13,29g), węglowodany(105,98g), w tym cukry(27,58g), błonnik(4,84g), sól(3,26g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Gulasz z szynki z marchewką** - 350g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1067,45kcal, białko(37,82g), tłuszcze(45,77g), tłuszcze nasycone(9,96g), węglowodany(132,97g), w tym cukry(21,61g), błonnik(14,25g), sól(4,52g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata** - 480g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka parzona|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 453,64kcal, białko(20,04g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,67g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,58g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2344,09kcal, białko(90,56g), tłuszcze(84,06g), tłuszcze nasycone(30,52g), węglowodany(318,4g), w tym cukry(53,25g), błonnik(23,44g), sól(10,49g)

DATA: 2024-05-21 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka, rukola, kiwi - 630g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bulka wielozłaznista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica zpiersi kurczaka, papryka czerwona, rukola, kiwi, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki kukurydziane z kakao - 225g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 857,38kcal, białko(36,18g), tłuszcze(25,74g), tłuszcze nasycone(13,47g), węglowodany(123,66g), w tym cukry(25,52g), błonnik(9,8g), sól(4,07g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z pieczarkami i papryką - 340g , Zboża zawierające gluten Skład: konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g	
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1177,74kcal, białko(47,07g), tłuszcze(53,5g), tłuszcze nasycone(14,35g), węglowodany(134,21g), w tym cukry(20,28g), błonnik(15,14g), sól(6,64g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, sałatka z tuńczyka - 530g , Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, fasola czerwona, herbata, kasza jaglana, kukurydza, masło ekstra, ogórek konserwowy, olej rzepakowy, papryka czerwona, natka pietruszki, tuńczyk w oleju, ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 709,96kcal, białko(29,22g), tłuszcze(25,78g), tłuszcze nasycone(7,42g), węglowodany(92,62g), w tym cukry(4,69g), błonnik(8,08g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2817,48kcal, białko(114,32g), tłuszcze(105,51g), tłuszcze nasycone(35,3g), węglowodany(366,26g), w tym cukry(50,54g), błonnik(34,21g), sól(13,76g)

DATA: 2024-05-21 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, rukola, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, rukola, serek śmietankowy plastry ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 668,68kcal, białko(23,88g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(111,65g), w tym cukry(26,04g), błonnik(18,95g), sól(3,13g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g	
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1079,45kcal, białko(38,82g), tłuszcze(45,87g), tłuszcze nasycone(9,99g), węglowodany(134,87g), w tym cukry(21,61g), błonnik(14,75g), sól(6,28g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, szynka, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka parzona ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 520,04kcal, białko(20,92g), tłuszcze(13,16g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,24g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten	

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2401,47kcal, białko(90,91g), tłuszcze(81,98g), tłuszcze nasycone(28,06g), węglowodany(349,54g), w tym cukry(53,07g), błonnik(49,59g), sól(12,94g)

DATA: **2024-05-22 (Środa)**

DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka, sałata, pomidor, 1/2 banana** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bulka kajzerka, masło, pomidor, sałata, winerka, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 862,46kcal, białko(31,09g), tłuszcze(36,6g), tłuszcze nasycone(17,01g), węglowodany(104,58g), w tym cukry(27,77g), błonnik(5,71g), sól(3,45g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 721,1kcal, białko(35,64g), tłuszcze(7,24g), tłuszcze nasycone(3,44g), węglowodany(136,53g), w tym cukry(20,4g), błonnik(17,8g), sól(0,66g)
Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata** - 570g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(10,25g), węglowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podplomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2204,6kcal, białko(95,54g), tłuszcze(63,13g), tłuszcze nasycone(30,9g), węglowodany(325,49g), w tym cukry(57,66g), błonnik(26,67g), sól(6,88g)

DATA: **2024-05-22 (Środa)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbaska, sałata, ogórek, gruszka** - 710g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bulka kajzerka chleb słonecznikowy, masło, jaja kurze całe, sałata, ogórek, gruszka, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 968,2kcal, białko(34,13g), tłuszcze(39,3g), tłuszcze nasycone(17,22g), węglowodany(120,55g), w tym cukry(24,73g), błonnik(7g), sól(4,07g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ryżem** - 380g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 761,17kcal, białko(36,14g), tłuszcze(9,83g), tłuszcze nasycone(4,92g), węglowodany(140,71g), w tym cukry(22,4g), błonnik(18,82g), sól(2,02g)
Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek wiejski, papryka, sałata** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bulka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, ser twarogowy, ziarnisty, sałata , papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 659,2kcal, białko(32,99g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,39g), węglowodany(88,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(6,71g), sól(3,45g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2465,37kcal, białko(103,63g), tłuszcze(70,05g), tłuszcze nasycone(32,72g), węglowodany(366,2g), w tym cukry(58,99g), błonnik(32,52g), sól(9,63g)

DATA: **2024-05-22 (Środa)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka, sałata, pomidor, jabłko** - 820g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, roszponka, winerka, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 775,09kcal, białko(22,84g), tłuszcze(30,8g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(110,02g), w tym cukry(23,54g), błonnik(18,35g), sól(3,89g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 721,1kcal, białko(35,64g), tłuszcze(7,24g), tłuszcze nasycone(3,44g), węglowodany(136,53g), w tym cukry(20,4g), błonnik(17,8g), sól(0,66g)
Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2341,63kcal, białko(101,82g), tłuszcze(67,9g), tłuszcze nasycone(34,36g), węglowodany(354,3g), w tym cukry(54,84g), błonnik(50,84g), sól(9,11g)

DATA: **2024-05-23 (Czwartek)**

DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab, jajko, pomidor, rukola, 1/2 banana** - 640g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka kazerka, herbata, masło ekstra, jaja całe kurze, pomidor, rukola, schab pieczony, banan|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 771,66kcal, białko(34,82g), tłuszcze(24,4g), tłuszcze nasycone(11,93g), węglowodany(104,97g), w tym cukry(27,29g), błonnik(4,89g), sól(3,06g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krupnik D** - 400g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

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

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcz(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g)
Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 524,13kcal, białko(29,65g), tłuszcz(17,97g), tłuszcze nasycone(8,05g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,34g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcz(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2436,26kcal, białko(131,91g), tłuszcz(90,07g), tłuszcze nasycone(32,88g), węglowodany(283,99g), w tym cukry(66,92g), błonnik(23,1g), sól(7,42g)

DATA: 2024-05-23 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko** - 900g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka kajzerka, chleb słonecznikowy, herbata, jabłko, masło ekstra, ogórek konserwowy, pomidor, schab pieczony, jajko|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 906,99kcal, białko(35,1g), tłuszcz(26,55g), tłuszcze nasycone(11,61g), węglowodany(133,59g), w tym cukry(36,47g), błonnik(8,25g), sól(4,17g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 210g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krupnik I** - 300g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeo, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|,

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

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1109,19kcal, białko(64,37g), tłuszcz(50,22g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(107,06g), w tym cukry(25,66g), błonnik(15,13g), sól(1,03g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata** - 580g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 621,13kcal, białko(32,55g), tłuszcz(17,47g), tłuszcze nasycone(7,92g), węglowodany(86,53g), w tym cukry(4,53g), błonnik(4,91g), sól(4,16g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcz(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2707,31kcal, białko(132,52g), tłuszcz(94,34g), tłuszcze nasycone(30,92g), węglowodany(343,38g), w tym cukry(81,76g), błonnik(29,59g), sól(9,36g)

DATA: 2024-05-23 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, schab, jajko, pomidor, rukola, jabłko** - 820g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, rukola, schab pieczony, jajko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,49kcal, białko(24,04g), tłuszcz(18,58g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(108,84g), w tym cukry(23,22g), błonnik(18,4g), sól(3,02g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 210g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: cebulą, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1103,22kcal, białko(66,08g), tłuszcz(48,72g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(106,86g), w tym cukry(26,11g), błonnik(14,52g), sól(1,13g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 590,53kcal, białko(30,53g), tłuszcz(17,09g), tłuszcze nasycone(7,68g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mus owocowy - 100g Skład: Mus owocowy (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcz(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: Serek twarogowy, ziarnisty (, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcz(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2578,24kcal, białko(139,14g), tłuszcz(90,93g), tłuszcze nasycone(30,62g), węglowodany(322,99g), w tym cukry(74,77g), błonnik(48,92g), sól(9,58g)

DATA: 2024-05-24 (Piątek)	DIETA: łatwo strawna
----------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 510g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan () banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty , Herbata czarna, napar bezcukru () banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty , Miód pszczeli () banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty ,
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 767,82kcal, białko(31,03g), tłuszcz(19,49g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(119,03g), w tym cukry(27,05g), błonnik(3,56g), sól(1,53g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 703,74kcal, białko(28,35g), tłuszcz(16,86g), tłuszcze nasycone(4,26g), węglowodany(117,73g), w tym cukry(36,89g), błonnik(17,12g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 563,87kcal, białko(22,44g), tłuszcz(25,56g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcz(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2155,63kcal, białko(83,68g), tłuszcz(62,61g), tłuszcze nasycone(26,23g), węglowodany(326,77g), w tym cukry(77,37g), błonnik(25,35g), sól(5,18g)
--

DATA: 2024-05-24 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: banan, bułka wieloziarnista, chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty ,
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 855,82kcal, białko(34,13g), tłuszcze(21,29g), tłuszcze nasycone(10,87g), węglowodany(136,13g), w tym cukry(28,7g), błonnik(12,26g), sól(2,06g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Botwinka z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, boćwina, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ryba panierowana - 260g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Surówka z kiszanej kapusty - 200g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 921,46kcal, białko(32,38g), tłuszcze(30,93g), tłuszcze nasycone(3,76g), węglowodany(137,09g), w tym cukry(30,77g), błonnik(18,99g), sól(2,32g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru , Sałata () chleb żytni razowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 642,87kcal, białko(24,14g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(84,73g), w tym cukry(5,03g), błonnik(10,61g), sól(2,95g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2540,36kcal, białko(92,51g), tłuszcze(78,38g), tłuszcze nasycone(25,7g), węglowodany(385,13g), w tym cukry(73,89g), błonnik(43,37g), sól(7,33g)
--

DATA: 2024-05-24 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, twaróg, rosłonka, pomidor, jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, rosłonka, ser twarogowy półtłusty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 644,29kcal, białko(24,95g), tłuszcze(15,21g), tłuszcze nasycone(8,03g), węglowodany(110,96g), w tym cukry(25,44g), błonnik(18,28g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Surówka z kiszanej kapusty - 200g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 704,14kcal, białko(28,65g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(1,87g), węglowodany(114,21g), w tym cukry(32,98g), błonnik(15,74g), sól(1,94g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru , Sałata () chleb żytni razowy, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2116,11kcal, białko(87,92g), tłuszcze(60,59g), tłuszcze nasycone(22,11g), węglowodany(328,95g), w tym cukry(65,45g), błonnik(49,91g), sól(7,17g)

DATA: 2024-05-25 (Sobota)

DIETA: łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kawa zbożowa, napar bezcukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

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

Skład: |bulka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 513,54kcal, białko(27,64g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,5g), błonnik(3,55g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Buraki - 150g**

Skład: |buraki wiórki|,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |mąka pszenna,olej rzepakowy, schab surowy bez kości|,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D - 300g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 958,53kcal, białko(57,64g), tłuszcze(21,88g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(138,77g), w tym cukry(33,98g), błonnik(11,65g), sól(1,3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bulka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor () |bulka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Banan - 220g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2088,35kcal, białko(107,08g), tłuszcze(59,75g), tłuszcze nasycone(21,85g), węglowodany(286,08g), w tym cukry(80,25g), błonnik(21,11g), sól(5,69g)

DATA: 2024-05-25 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kawa zbożowa, napar bezcukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, ser salami, papryka, pomidor - 640g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica sopocka, pomidor, ser salami|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 760,04kcal, białko(37,16g), tłuszcze(26,62g), tłuszcze nasycone(15,18g), węglowodany(97,17g), w tym cukry(15,7g), błonnik(6,9g), sól(3,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka |,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1092,39kcal, białko(45,98g), tłuszcze(45,2g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(126,83g), w tym cukry(20,78g), błonnik(12,57g), sól(2,27g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 560g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek |, Ogórek () |chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Banan - 220g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2564,05kcal, białko(107,43g), tłuszcze(90,95g), tłuszcze nasycone(35,02g), węglowodany(338,76g), w tym cukry(65,89g), błonnik(26,23g), sól(8,35g)

DATA: 2024-05-25 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko** - 780g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bezcukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** - 150g
Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |mąka pszenna,olej rzepakowy, schab surowy bez kości|,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 958,53kcal, białko(57,64g), tłuszcze(21,88g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(138,77g), w tym cukry(33,98g), błonnik(11,65g), sól(1,3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor** - 570g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bezcukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 581,24kcal, białko(22,09g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2319,21kcal, białko(116,15g), tłuszcze(58,38g), tłuszcze nasycone(21,18g), węglowodany(356,29g), w tym cukry(80g), błonnik(48,13g), sól(7,1g)

DATA: 2024-05-26 (Niedziela)

DIETA: łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt** - 590g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bezcukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 711,86kcal, białko(24,43g), tłuszcze(25,18g), tłuszcze nasycone(13,91g), węglowodany(97,6g), w tym cukry(31,94g), błonnik(6,75g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Marchew na gęsto** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Rosół z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kość wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 915,7kcal, białko(48,05g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(4,27g), węglowodany(147,26g), w tym cukry(19,94g), błonnik(13,39g), sól(0,78g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, pomidor, herbata czarna napar bezcukru |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2244,28kcal, białko(95,83g), tłuszcze(67,57g), tłuszcze nasycone(29,43g), węglowodany(319,85g), w tym cukry(79,38g), błonnik(24,09g), sól(6,44g)

DATA: 2024-05-26 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
-------------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, ogórek kon., mandarynka - 700g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, serek śmietankowyplastrowany, pomidor, ogórki konserwowe, mandarynki, herbata czarna napar bezcukru ,

Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,
--

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 797,94kcal, białko(27,14g), tłuszcze(23,73g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(123,91g), w tym cukry(26,72g), błonnik(8,46g), sól(4,54g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skróry, olej rzepakowy ,

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,

Potrawa: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,

Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,
--

Potrawa: Ryż - 90g Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1012,88kcal, białko(48,07g), tłuszcze(27,97g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(149,13g), w tym cukry(21,16g), błonnik(14,01g), sól(0,75g) Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
--

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2539,99kcal, białko(101,67g), tłuszcze(75,01g), tłuszcze nasycone(30,39g), węglowodany(380,2g), w tym cukry(74,85g), błonnik(28,62g), sól(8,78g)

DATA: 2024-05-26 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
-------------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, salata, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, salata, serek śmietankowyplastry ,
--

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 658,69kcal, białko(17,44g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,62g), w tym cukry(25,49g), błonnik(18,35g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:
--

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
--

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,

Potrawa: Rosół z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kość wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,

Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Salatka szwedzka - 150g , Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
--

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 852,33kcal, białko(46,09g), tłuszcze(13,46g), tłuszcze nasycone(1,48g), węglowodany(140,91g), w tym cukry(25,02g), błonnik(8,7g), sól(1,95g) Techniki sporządzania: G
--

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szyneczka drobiowa - 110g ,Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2321,02kcal, białko(109,39g), tłuszcze(63,91g), tłuszcze nasycone(26,17g), węglowodany(349,04g), w tym cukry(64,36g), błonnik(44,04g), sól(11,58g)