

Jadłospis

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-24 do 2024-06-30

DATA: 2024-06-24 (Poniedziałek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,łubin i produkty pochodne Skład: kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 701,07kcal, białko(34,19g), tłuszcze(21,42g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(94,98g), w tym cukry(21,61g), błonnik(3,92g), sól(1,55g) 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: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Potrawa: Zupa solferino D - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ziemniaki, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 854,88kcal, białko(53,21g), tłuszcze(23,3g), tłuszcze nasycone(6,87g), węglowodany(116g), w tym cukry(26,4g), błonnik(16,96g), sól(0,65g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, dębicka, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, kielbasa dębicka, masło, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513,74kcal, białko(23,07g), tłuszcze(19,72g), tłuszcze nasycone(9,52g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,36g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: 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: 2182,88kcal, białko(110,66g), tłuszcze(64,58g), tłuszcze nasycone(27,78g), węglowodany(299,39g), w tym cukry(61,6g), błonnik(25,63g), sól(4,64g)	

DATA: 2024-06-24 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, papryka, gruszka - 692g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,łubin i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, czubryca, gruszka, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tłuszczu, kajzerki, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, 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: 821,92kcal, białko(35,36g), tłuszcze(21,34g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(129,46g), w tym cukry(30,09g), błonnik(14,83g), sól(2,11g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Kotlet schabowy - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości ,	
Potrawa: Surówka coleslaw z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Potrawa: Zupa solferino I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1142,86kcal, białko(55,98g), tłuszcze(44,93g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(138,2g), w tym cukry(30,12g), błonnik(19,78g), sól(1,34g) Techniki sporządzania: G, S	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor - 540g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło, pasta rybna, pomidor , Pomidor () chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło, pasta rybna, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 793,24kcal, białko(15,87g), tłuszcze(41,14g), tłuszcze nasycone(8,73g), węglowodany(92,15g), w tym cukry(8,93g), błonnik(4,8g), sól(3,42g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne	

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2871,22kcal, białko(107,39g), tłuszcze(107,55g), tłuszcze nasycone(26,6g), węglowodany(385,61g), w tym cukry(78,78g), błonnik(41,11g), sól(6,95g)

DATA: 2024-06-24 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek zieleony, jabłko** - 815g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,tubin i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 654,27kcal, białko(26,76g), tłuszcze(15,79g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(109,92g), w tym cukry(24,51g), błonnik(17,45g), sól(2,01g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 935,1kcal, białko(51,86g), tłuszcze(32,08g), tłuszcze nasycone(5g), węglowodany(117,32g), w tym cukry(29,45g), błonnik(15,86g), sól(0,82g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kielbasa dębicka, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 580,14kcal, białko(23,95g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(9,15g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,02g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2324,17kcal, białko(107,17g), tłuszcze(73,74g), tłuszcze nasycone(27,13g), węglowodany(329,57g), w tym cukry(61,51g), błonnik(49,6g), sól(6,64g)

DATA: 2024-06-25 (Wtorek)

DIETA: łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, 1/2 banana** - 450g , **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, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 596,49kcal, białko(26,43g), tłuszcze(21,02g), tłuszcze nasycone(11,9g), węglowodany(76,81g), w tym cukry(17,47g), błonnik(2,54g), sól(2,66g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 280g , **Zboża zawierające gluten**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 744,75kcal, białko(47,38g), tłuszcze(5,51g), tłuszcze nasycone(1,59g), węglowodany(132,76g), w tym cukry(24,26g), błonnik(13,2g), sól(0,71g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |herbata, kajzerki, masło, pomidor, szynka konserwowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 452,44kcal, białko(19,93g), tłuszcze(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1866,09kcal, białko(95,6g), tłuszcze(41,03g), tłuszcze nasycone(20,76g), węglowodany(288,8g), w tym cukry(45,72g), błonnik(19,99g), sól(6,08g)

DATA: 2024-06-25 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, rukola - 450g , 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 wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowyplastrowany, polędwica z piersi kurczaka, rukola, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 668,33kcal, białko(30,61g), tłuszcze(22,38g), tłuszcze nasycone(11,96g), węglowodany(87,19g), w tym cukry(11,57g), błonnik(5,06g), sól(3,45g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kalafiorowe curry - 360g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy Skład: ciecierzyca konserwowa, kalafior, orzechy ziemne, orzechy laskowe, czosnek, mleko kokosowe, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne
Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami I - 530g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 959,24kcal, białko(31,83g), tłuszcze(23,59g), tłuszcze nasycone(2,77g), węglowodany(158,47g), w tym cukry(31,06g), błonnik(24,85g), sól(2,72g) Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ogórek zielony - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło, ogórek, szynka konserwowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 541,28kcal, białko(22,47g), tłuszcze(13,4g), tłuszcze nasycone(7,05g), węglowodany(85,3g), w tym cukry(2,84g), błonnik(4,01g), sól(3,39g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2241,25kcal, białko(86,78g), tłuszcze(59,85g), tłuszcze nasycone(21,85g), węglowodany(346,74g), w tym cukry(45,51g), błonnik(35,12g), sól(9,7g)

DATA: 2024-06-25 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	---

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka, 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, masło, ser śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bezcukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 674,51kcal, białko(23,91g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(9,98g), węglowodany(112,67g), w tym cukry(26,15g), błonnik(19,02g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne
Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,
Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 756,45kcal, białko(43,06g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,1g), węglowodany(142,6g), w tym cukry(30,59g), błonnik(12,78g), sól(2,13g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Masło ekstra, Pomidor, Szynka parzona
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), 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: 2083,1kcal, białko(95,08g), tłuszcze(40,47g), tłuszcze nasycone(19,29g), węglowodany(358,08g), w tym cukry(62,09g), błonnik(47,6g), sól(8,83g)

DATA: 20: 4-06-26 (Środa)	DIETA: łatwo strawna
----------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, 1/2 banana - 570g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 849,91kcal, białko(31,57g), tłuszcze(37,73g), tłuszcze nasycone(17,72g), węglowodany(97,62g), w tym cukry(21,53g), błonnik(4,33g), sól(3,66g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Potrawka z kurczaka D - 390g Skład: cukinia, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeń ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 749,43kcal, białko(45,74g), tłuszcze(24,3g), tłuszcze nasycone(2,55g), węglowodany(92,93g), w tym cukry(23,9g), błonnik(13,33g), sól(0,67g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło, pomidor, serek wiejski ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: 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: 2219,18kcal, białko(106,01g), tłuszcze(81,3g), tłuszcze nasycone(30,72g), węglowodany(274,7g), w tym cukry(54,85g), błonnik(20,72g), sól(7,11g)

DATA: 2024-06-26 (Środa)	DIETA: Podstawowa
---------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, rzodkiewka - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb słonecznikowy, herbata czarna napar bez cukru, kajzerki, masło ekstra, rzodkiewka, sałata, winerka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 889,8kcal, białko(32,82g), tłuszcze(38,18g), tłuszcze nasycone(17,03g), węglowodany(103,34g), w tym cukry(12,54g), błonnik(3,97g), sól(4,05g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Potrawka z kurczaka D - 390g Skład: cukinia, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeń ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem I - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12% ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 765,69kcal, białko(45,41g), tłuszcze(25,89g), tłuszcze nasycone(3,46g), węglowodany(94,14g), w tym cukry(23,62g), błonnik(14,1g), sól(0,66g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka konserwowa - 610g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka wielozłazista, chleb foremkowy, herbata, masło, papryka konserwowa, serek wiejski ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 663,8kcal, białko(32,57g), tłuszcze(21,2g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(87,52g), w tym cukry(7,46g), błonnik(6,7g), sól(4,17g) 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:
2396,09kcal, białko(111,19g), tłuszcze(86,05g), tłuszcze nasycone(31,28g), węglowodany(301,6g), w tym cukry(44,14g), błonnik(24,77g), sól(8,98g)

DATA: **2024-06-26 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład: chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Winerka () chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 773,89kcal, białko(22,74g), tłuszcze(30,79g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(109,81g), w tym cukry(23,46g), błonnik(18,24g), sól(3,89g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Potrawka z kurczaka D - 390g
Skład: cukinia, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka korzeń ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% , pietruszka, ryż biały, seler ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 749,43kcal, białko(45,74g), tłuszcze(24,3g), tłuszcze nasycone(2,55g), węglowodany(92,93g), w tym cukry(23,9g), błonnik(13,33g), sól(0,67g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 620g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, serek wiejski ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 609,44kcal, białko(29,21g), tłuszcze(17,61g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(90,88g), w tym cukry(10,26g), błonnik(14,59g), sól(3,33g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: 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:

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)
Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2257,56kcal, białko(105,98g), tłuszcze(75,01g), tłuszcze nasycone(27,24g), węglowodany(310,88g), w tym cukry(58,14g), błonnik(46,16g), sól(9,06g)

DATA: **2024-06-27 (Czwartek)** DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, 1/2 banana - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład: bułki kazjerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, banan, 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: 703,06kcal, białko(28,25g), tłuszcze(24,04g), tłuszcze nasycone(12,63g), węglowodany(95,54g), w tym cukry(21,34g), błonnik(5,07g), sól(2,74g)
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: Marchew mini - 200g , Mleko i produkty pochodne
Skład: marchew, masło ,
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g
Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 1166,29kcal, białko(69,79g), tłuszcze(52,14g), tłuszcze nasycone(15,75g), węglowodany(113,12g), w tym cukry(27,69g), błonnik(17,87g), sól(1,3g)
Techniki sporządzania: D, G, PAR
Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2550,08kcal, białko(124,52g), tłuszcze(95,5g), tłuszcze nasycone(37,78g), węglowodany(311,17g), w tym cukry(68,58g), błonnik(29,04g), sól(7,22g)

DATA: **2024-06-27 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, jabłko, sałata** - 795g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, pomidor, sałata, schab pieczony, ser topiony edamki, 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: 899,04kcal, białko(35,3g), tłuszcze(28,67g), tłuszcze nasycone(13,51g), węglowodany(126,74g), w tym cukry(32,46g), błonnik(9,04g), sól(3,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście

Potrawa: **Ziemniaki** – 350g

Potrawa: **Zupa porowa z makaronem** - 360g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1233,6kcal, białko(68,56g), tłuszcze(63,47g), tłuszcze nasycone(15,23g), węglowodany(103,77g), w tym cukry(21,78g), błonnik(14,63g), sól(1,54g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2813,38kcal, białko(130,34g), tłuszcze(111,46g), tłuszcze nasycone(38,14g), węglowodany(333,03g), w tym cukry(73,79g), błonnik(29,76g), sól(8,55g)

DATA: **2024-06-27 (Czwartek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, sałata,, jabłko** - 785g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, s er topiony, schab pieczony, pomidor, jabłko, sałata, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 647,44kcal, białko(20,42g), tłuszcze(18,35g), tłuszcze nasycone(9,66g), węglowodany(108,6g), w tym cukry(23,24g), błonnik(18,35g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Skład: |Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Musztarda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1155,65kcal, białko(66,74g), tłuszcze(56,45g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(101,01g), w tym cukry(20,9g), błonnik(12,91g), sól(1,2g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 580,14kcal, białko(23,95g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(9,15g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,02g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcze(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2605,63kcal, białko(130,97g), tłuszcze(100,57g), tłuszcze nasycone(33,87g), węglowodany(316,27g), w tym cukry(54,43g), błonnik(47,05g), sól(8,97g)

DATA: 2024-06-28 (Piątek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, 1/2 banana - 450g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 686,07kcal, białko(32,32g), tłuszcze(19,97g), tłuszcze nasycone(10,93g), węglowodany(95,93g), w tym cukry(21,04g), błonnik(3,06g), sól(1,54g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda Potrawa: Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło Potrawa: Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 810,62kcal, białko(24,65g), tłuszcze(7,93g), tłuszcze nasycone(3,91g), węglowodany(167,96g), w tym cukry(35,11g), błonnik(16,11g), sól(1,27g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 562,67kcal, białko(22,33g), tłuszcze(25,55g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2179,56kcal, białko(81,16g), tłuszcze(54,15g), tłuszcze nasycone(26,03g), węglowodany(353,67g), w tym cukry(69,5g), błonnik(23,75g), sól(5,21g)	

DATA: 2024-06-28 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko, krem czekoladowy, nektarynka - 575g , Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, bułka wielozamiasta, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, masło czekoladowo-orzechowe, nektarynka, herbata czarna napar bez cukru Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 881,4kcal, białko(40,07g), tłuszcze(28,78g), tłuszcze nasycone(12,01g), węglowodany(119,13g), w tym cukry(26,25g), błonnik(13,79g), sól(2,07g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz ukraiński ziemniakami I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	

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

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

Skład: |marchew, masło|,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 882,34kcal, białko(27,88g), tłuszcze(9,75g), tłuszcze nasycone(4,81g), węglowodany(180,48g), w tym cukry(35,2g), błonnik(19,87g), sól(1,23g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, paparyka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, kielbasa żywiecka, masło, papryka|, Papryka czerwona () |chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, kielbasa żywiecka, masło, papryka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 650,63kcal, białko(24,28g), tłuszcze(25,69g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(86,18g), w tym cukry(6,17g), błonnik(11,05g), sól(2,94g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2534,58kcal, białko(94,1g), tłuszcze(64,92g), tłuszcze nasycone(27,92g), węglowodany(412,97g), w tym cukry(77,02g), błonnik(46,23g), sól(6,24g)

DATA: **2024-06-28 (Piątek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, twaróg, pomidor, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 641,69kcal, białko(24,75g), tłuszcze(15,18g), tłuszcze nasycone(8,03g), węglowodany(110,6g), w tym cukry(25,25g), błonnik(18,24g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

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

Skład: |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 836,47kcal, białko(24,76g), tłuszcze(8,95g), tłuszcze nasycone(1,52g), węglowodany(172,34g), w tym cukry(38,62g), błonnik(16,84g), sól(1,27g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kielbasa żywiecka, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 629,07kcal, białko(23,21g), tłuszcze(24,67g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2330,13kcal, białko(81,17g), tłuszcze(62,77g), tłuszcze nasycone(28,43g), węglowodany(385,24g), w tym cukry(69,72g), błonnik(50,87g), sól(7,49g)

DATA: **2024-06-29 (Sobota)**

DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,84kcal, białko(32,73g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(73,47g), w tym cukry(15,95g), błonnik(4,69g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Buraki** - 150gPotrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 863,25kcal, białko(52,09g), tłuszcze(16,09g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,78g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor** - 460g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata, jajko 1szt., masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 420,94kcal, białko(14,97g), tłuszcze(16,06g), tłuszcze nasycone(7,13g), węglowodany(53,27g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,64g)

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:

2047,48kcal, białko(101,18g), tłuszcze(55,09g), tłuszcze nasycone(20,79g), węglowodany(292,25g), w tym cukry(76,14g), błonnik(21,38g), sól(5,53g)

DATA: 2024-06-29 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**)|kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**)|kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,Potrawa: **Pieczywo, masło, ser salami, papryka** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami pełnotłusty, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 877,5kcal, białko(37,69g), tłuszcze(35,83g), tłuszcze nasycone(21g), węglowodany(105,16g), w tym cukry(15,48g), błonnik(6,89g), sól(3,28g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, woda |,

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

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna** - 150gPotrawa: **Zupa ryżowa I** - 350g , **Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek** - 510g , **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 ekstra, ogórek |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 516,28kcal, białko(17,46g), tłuszcze(14,49g), tłuszcze nasycone(7,25g), węglowodany(81,92g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,34g)

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:

2489,83kcal, białko(101,04g), tłuszcze(83,05g), tłuszcze nasycone(34,45g), węglowodany(343,84g), w tym cukry(61,46g), błonnik(25,47g), sól(7,89g)

DATA: 2024-06-29 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **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 sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|, Pomidor ()|chleb żytni razowy, masło, polędwica sopočka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

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: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Potrawa: Kasza jaglana - 90g Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 863,25kcal, białko(52,09g), tłuszcze(16,09g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,78g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 520g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jajko 1szt., masło, ogórek ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 512,18kcal, białko(16,29g), tłuszcze(15,26g), tłuszcze nasycone(7,28g), węglowodany(84,34g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(2,06g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2182,37kcal, białko(100,3g), tłuszcze(49,3g), tłuszcze nasycone(17,95g), węglowodany(357,19g), w tym cukry(78,13g), błonnik(46,47g), sól(6,39g)

DATA: 2024-06-30 (Niedziela)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru , Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 637,84kcal, białko(22,93g), tłuszcze(24,38g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(80,99g), w tym cukry(18,39g), błonnik(4,03g), sól(2,55g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło , Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , 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: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1038,33kcal, białko(55,04g), tłuszcze(34,6g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), błonnik(15,28g), sól(0,53g) Techniki sporządzania: G, PAR	
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, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek - 200g Skład: sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2292,88kcal, białko(101,33g), tłuszcze(83,5g), tłuszcze nasycone(32,31g), węglowodany(290,25g), w tym cukry(63,16g), błonnik(23,26g), sól(5,87g)	

DATA: 2024-06-30 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 741,34kcal, białko(25,78g), tłuszcze(22,93g), tłuszcze nasycone(13,84g), węglowodany(111,49g), w tym cukry(16,64g), błonnik(5,68g), sól(3,25g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
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 - 150g	
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: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G, P	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, 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, herbata, kielbasa krakowska, masło, papryka czerwona, ser topiony ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2452,57kcal, białko(105,17g), tłuszcze(76,4g), tłuszcze nasycone(29,9g), węglowodany(349,55g), w tym cukry(58,12g), błonnik(24,87g), sól(9,88g)	

DATA: 2024-06-30 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 657,49kcal, białko(17,34g), tłuszcze(20,29g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,41g), w tym cukry(25,41g), błonnik(18,24g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g 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: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, 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, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2380,56kcal, białko(102,35g), tłuszcze(78,9g), tłuszcze nasycone(28,95g), węglowodany(339,08g), w tym cukry(53,78g), błonnik(48,27g), sól(10,83g)	