

Jadłospis

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 04.11.2024 do 10.11.2024

DATA: **04.11.2024 (Poniedziałek)** 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, serek wiejski, kminkowa, 1/2 banana - 515g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: banan, herbata czarna, napar bez cukru, kajzerki, kielbasa kminkowa, masło ekstra, serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,69kcal, białko(45,52g), tłuszcze(28,21g), tłuszcze nasycone(14,88g), węglowodany(104,03g), w tym cukry(29,34g), błonnik(3,72g), sól(3,61g)

Techniki sporządzania: G

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**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami D - 500g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: cebula, kalafior, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, średnio

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1060,21kcal, białko(36,52g), tłuszcze(45,25g), tłuszcze nasycone(9,84g), węglowodany(134,81g), w tym cukry(24,54g), błonnik(16,7g), sól(4,5g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: dżem brzoskwinowy, niskosłodzony, herbata czarna, napar bez cukru, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 509,04kcal, białko(23,21g), tłuszcze(14,94g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(72,25g), w tym cukry(10,75g), błonnik(3,23g), sól(3,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: Marmolada wieloowocowa, Wafle ryżowe

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:

2527,13kcal, białko(105,43g), tłuszcze(88,54g), tłuszcze nasycone(32,27g), węglowodany(336,89g), w tym cukry(74,27g), błonnik(25,35g), sól(11,83g)

DATA: **04.11.2024 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

Skład: kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,

Potrawa: **Pieczywo, bułka z sezamem masło,serek wiejski,kminkowa, papryka jabłko - 540g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: bułka z sezamem, chleb słonecznikowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, kiełbasa kminkowa, masło ekstra, papryka czerwona, serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 964,16kcal, białko(48,97g), tłuszcze(31,51g), tłuszcze nasycone(15,04g), węglowodany(123,31g), w tym cukry(35,2g), błonnik(8,11g), sól(4,76g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami, ogórkiem, papryką - 450g, Zboża zawierające gluten**

Skład: konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa, ogórek kwaszony, marchewka ,

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

Skład: Ogórek kwaszony ,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 500g, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1107,1kcal, białko(40,15g), tłuszcze(47,32g), tłuszcze nasycone(10,82g), węglowodany(139,16g), w tym cukry(24,14g), błonnik(18,92g), sól(7,22g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło,polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 510g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 572,66kcal, białko(26,3g), tłuszcze(16,47g), tłuszcze nasycone(9,32g), węglowodany(82,97g), w tym cukry(3,62g), błonnik(4,81g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Marmolada wieloowocowa, Wafle ryżowe

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:

2757,12kcal, białko(115,59g), tłuszcze(95,44g), tłuszcze nasycone(35,18g), węglowodany(371,24g), w tym cukry(72,6g), błonnik(33,53g), sól(15,31g)

DATA: **04.11.2024 (Poniedziałek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, papryka, pomidor, jabłko - 815g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, kiełbasa kminkowa, masło ekstra, papryka czerwona, pomidor, serek twarogowy, ziarnisty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 785,63kcal, białko(38,56g), tłuszcze(23,58g), tłuszcze nasycone(12,07g), węglowodany(113,79g), w tym cukry(28,57g),

błonnik(18,52g), sól(4,07g)

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**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

Skład: Ogórek kwaszony

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami D - 500g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**

Skład: cebula, kalafior, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze, 2% tłuszczu pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, średnio, mąka pszenna

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1072,21kcal, białko(37,52g), tłuszcze(45,35g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(136,71g), w tym cukry(24,54g), błonnik(17,2g), sól(6,26g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 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, ogórek, polędwica luksusowa, pomidor, ser, gouda tłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 603,76kcal, białko(29,27g), tłuszcze(18,56g), tłuszcze nasycone(9,9g), węglowodany(87,01g), w tym cukry(4,53g), błonnik(14,2g), sól(4,75g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ryżowe

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Humus - 125g, Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Humus

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:

2992,2kcal, białko(117,82g), tłuszcze(125,02g), tłuszcze nasycone(35,09g), węglowodany(368,15g), w tym cukry(59g), błonnik(58,48g), sól(16,4g)

DATA: 05.11.2024 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., pasta rybna z łososia, sałata kiwi - 585g, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: bułki wrocławskie, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kiwi, łosoś, wędzony, masło ekstra, pietruszka, liście, sałata, ser twarogowy półtłusty, serek śmietankowy plastrowany

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: 844,94kcal, białko(45,03g), tłuszcze(29,51g), tłuszcze nasycone(14,51g), węglowodany(102,47g), w tym cukry(24,58g), błonnik(5,51g), sól(4,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: brokuł, masło ,

Potrawa: **Dynia pieczona - 220g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia, Masło ekstra

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: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały

Potrawa: **sos ziołowy - 80g, Mleko i produkty pochodne**

Skład: masło ekstra, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, liście, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa ,

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: 1036,07kcal, białko(55,17g), tłuszcze(30,07g), tłuszcze nasycone(11,69g), węglowodany(144,81g), w tym cukry(29,77g), błonnik(18,04g), sól(0,66g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, sał z kaszy kuskus, szynka konserwowa, pomidor - 605g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: bułka wrocławska, buraki, gotowane w wodzie, herbata czarna, napar bez cukru, kas za kuskus, masło ekstra, miód pszczeli, olej rzepakowy, pietruszka, liście, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 596,24kcal, białko(30,3g), tłuszcze(27,23g), tłuszcze nasycone(8,39g), węglowodany(70,43g), w tym cukry(16,86g), błonnik(4,98g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: chleb chrupki ,

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:

2549,65kcal, białko(132,35g), tłuszcze(87,29g), tłuszcze nasycone(34,65g), węglowodany(333,48g), w tym cukry(71,24g), błonnik(29,73g), sól(8,06g)

DATA: **05.11.2024 (Wtorek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek śmiet., pasta rybna z łososia, papryka, pomidor - 730g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: bułka wielozłazista, foremki, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, łosoś, wędzony, majonez domowy z olejem rzepakowym, masło ekstra, papryka czerwona, pietruszka, liście, pomidor, ser twarogowy półtłusty, serek śmietankowy plastrowany

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: 982,48kcal, białko(50,89g), tłuszcze(34,23g), tłuszcze nasycone(14,66g), węglowodany(121,01g), w tym cukry(23,92g),

błonnik(9,57g), sól(5,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Dynia pieczona** - 210g, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia, Masło

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały

Potrawa: **sos ziołowy** - 80g, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: masło ekstra, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, liście, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa ,

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: **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: 1138,13kcal, białko(54,47g), tłuszcze(39,98g), tłuszcze nasycone(10,48g), węglowodany(149,81g), w tym cukry(30,62g), błonnik(20,45g), sól(0,96g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, sał z kaszy kuskus, szynka konserwowa, pomidor** - 605g, **Zboża zawierające gluten**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: bułka wrocławska, buraki, gotowane w wodzie, herbata czarna, napar bez cukru, kasza kuskus, masło ekstra, miód pszczoły, olej rzepakowy, pietruszka, liście, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 596,24kcal, białko(30,3g), tłuszcze(27,23g), tłuszcze nasycone(8,39g), węglowodany(70,43g), w tym cukry(16,86g), błonnik(4,98g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: chleb chrupki ,

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:

2789,25kcal, białko(137,52g), tłuszcze(101,92g), tłuszcze nasycone(33,6g), węglowodany(357,03g), w tym cukry(71,43g), błonnik(36,2g), sól(9,38g)

DATA: **05.11.2024 (Wtorek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek śmie, pasta rybna, sałata, jabłko, papryka, pomidor,** - 730g, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Ryby i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, łosoś, wędzony, majonez domowy z olejem rzepakowym, masło ekstra, papryka czerwona, pietruszka, liście, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty, serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 781,03kcal, białko(38,88g), tłuszcze(26,67g), tłuszcze nasycone(11,1g), węglowodany(105,43g), w tym cukry(20,08g), błonnik(18,07g), sól(4,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały

Potrawa: **sos zielony** - 80g, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, liście, Skrobia ziemniaczana, Woda wodociągowa ,

Potrawa: **Surówka coleslaw 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: **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: 996,05kcal, białko(51,96g), tłuszcze(30,2g), tłuszcze nasycone(4,3g), węglowodany(135,98g), w tym cukry(25,12g), błonnik(14,92g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, jogurt naturalny, pomidor** - 680g, **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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Pomidor, Szynka parzona

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 608,84kcal, białko(27,11g), tłuszcze(16,14g), tłuszcze nasycone(8,62g), węglowodany(96,07g), w tym cukry(11,61g), błonnik(14,59g), sól(3,48g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: chleb chrupki ,

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**

Skład: Jaja kurze całe (, **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:

2519,22kcal, białko(125,24g), tłuszcze(77,71g), tłuszcze nasycone(25,39g), węglowodany(353,52g), w tym cukry(56,85g), błonnik(48,78g), sól(9,04g)

DATA: **06.11.2024 (Środa)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka 2 szt, pomidor, sałata, drożdżówka** - 610g, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto drożdżowe, Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Masło ekstra, Pomidor, Sałata, Winerka ,

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

Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 940,74kcal, białko(34,25g), tłuszcze(40,4g), tłuszcze nasycone(18,69g), węglowodany(112,14g), w tym cukry(18,71g), błonnik(5,29g), sól(3,62g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **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 z łopatki z sosem jasnym - 200g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 736,18kcal, białko(36,6g), tłuszcze(15,07g), tłuszcze nasycone(6,68g), węglowodany(120,33g), w tym cukry(20,93g), błonnik(14,89g), sól(0,65g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, pasta mięsno-warzywna, ser biały, sałata - 590g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: dynia, herbata czarna, napar bez cukru, kajzerki, marchew, masło ekstra, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, pietruszka, liście, sałata, seler korzeniowy, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 571,53kcal, białko(31,42g), tłuszcze(20,21g), tłuszcze nasycone(8,25g), węglowodany(69,05g), w tym cukry(6,83g), błonnik(5,74g), sól(1,47g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Podplomyki - 20g**

Skład: Podplomyk

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:

2325,25kcal, białko(102,65g), tłuszcze(76,46g), tłuszcze nasycone(33,82g), węglowodany(318,12g), w tym cukry(46,98g), błonnik(25,92g), sól(5,85g)

DATA: **06.11.2024 (Środa)**DIETA: **Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, ogórek, śliwka, drożdżówka, dżem - 640g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: chleb słonecznikowy, ciasto drożdżowe, dżem truskawkowy, niskosłodzony, herbata czarna, napar bez cukru, kajzerki, masło ekstra, ogórek, sałata, śliwki, winerka ,

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

Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1115,03kcal, białko(37,79g), tłuszcze(43,34g), tłuszcze nasycone(18,96g), węglowodany(144,35g), w tym cukry(31,71g), błonnik(6,71g), sól(4,24g)

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: **Kotlet mielony - 165g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka ,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio

Potrawa: **Zupa koperkowa z zacierką I - 340g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 976,04kcal, białko(35g), tłuszcze(35,79g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(136,43g), w tym cukry(20,52g), błonnik(17,11g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania: G, PAR, S

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta mięsno-warzywna, ser biały, papryka, biała rzepa - 800g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dynia, herbata czarna, napar bez cukru, marchew, masło ekstra, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, pietruszka, liście, rzepa, seler korzeniowy , ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 867,89kcal, białko(41,72g), tłuszcze(23,48g), tłuszcze nasycone(8,75g), węglowodany(127,31g), w tym cukry(13,99g), błonnik(13,18g), sól(3,1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk

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:

3035,76kcal, białko(114,89g), tłuszcze(103,38g), tłuszcze nasycone(36,34g), węglowodany(424,69g), w tym cukry(66,74g), błonnik(36,99g), sól(8,42g)

DATA: **06.11.2024 (Środa)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko sałata - 810g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, masło ekstra, pomidor, sałata, winerka

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: **Ogórek zielony - 100g**

Skład: Ogórek

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

Skład: jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 746,26kcal, białko(37,1g), tłuszcze(15,14g), tłuszcze nasycone(6,7g), węglowodany(122,42g), w tym cukry(22,01g), błonnik(15,25g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta mięsno-warzywna, ser biały, sałata , pomidor** - 710g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham, dynia, herbata czarna, napar bez cukru, marchew, masło ekstra, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, pietruszka, liście, pomidor, sałata, seler korzeniowy, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 569,37kcal, białko(33,76g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(7,85g), węglowodany(72,83g), w tym cukry(8,68g), błonnik(12,67g), sól(1,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk ,

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**

Skład: Ser, gouda tłusty

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:

2325,52kcal, białko(107,73g), tłuszcze(77,01g), tłuszcze nasycone(35,59g), węglowodany(321,92g), w tym cukry(54,79g), błonnik(46,27g), sól(7,43g)

DATA: **07.11.2024 (Czwartek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

Skład: kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab, jogurt, dżem, 1/2 banana** - 525g, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: banan, dżem truskawkowy, niskosłodzony, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, masło ekstra, sałata, schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 781,27kcal, białko(34,41g), tłuszcze(22,88g), tłuszcze nasycone(12,32g), węglowodany(110,07g), w tym cukry(32,12g), błonnik(3,31g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

Skład: cukinia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,

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

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1200,71kcal, białko(66,24g), tłuszcze(56,3g), tłuszcze nasycone(14,8g), węglowodany(113,87g), w tym cukry(31,8g), błonnik(14,69g), sól(1,27g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, kielbasa dębicka, masło ekstra, pomidor

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 522,07kcal, białko(24,66g), tłuszcze(22,84g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy ,

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:

2574,05kcal, białko(125,81g), tłuszcze(102,12g), tłuszcze nasycone(36,59g), węglowodany(293,67g), w tym cukry(85,16g), błonnik(22,85g), sól(6,56g)

DATA: 07.11.2024 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, jogurt, dżem, pomidor, sałata, banan** - 660g, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: banan, chleb mieszany, słonecznikowy, dżem truskawkowy, niskosłodzony, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 882,11kcal, białko(35,19g), tłuszcze(24,63g), tłuszcze nasycone(11,96g), węglowodany(134,39g), w tym cukry(35,91g), błonnik(10,33g), sól(3,06g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krem cukiniowy z groszkiem ptysiowym 1** - 430g, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: cebula, cukinia, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana 12%, ziemniak ,

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

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1218,93kcal, białko(67,56g), tłuszcze(57,73g), tłuszcze nasycone(15,34g), węglowodany(114,22g), w tym cukry(31,47g), błonnik(15,31g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, kminkowa, papryka pomidor - 645g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerki, kminkowa, masło, papryka, pomidor, ser topiony ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 733,15kcal, białko(28,78g), tłuszcze(29,24g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(92,46g), w tym cukry(8,81g), błonnik(6,5g), sól(3,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Skład: Mus owocowy ,

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:

2904,19kcal, białko(132,03g), tłuszcze(111,7g), tłuszcze nasycone(43g), węglowodany(357,27g), w tym cukry(91,29g), błonnik(33,43g), sól(8,38g)

DATA: **07.11.2024 (Czwartek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, jogurt, pomidor, jabłko, sałata - 830g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, masło ekstra, pomidor, sałata, schab pieczony

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 722,29kcal, białko(28,36g), tłuszcze(18,56g), tłuszcze nasycone(9,62g), węglowodany(118,7g), w tym cukry(29,69g), błonnik(18,77g), sól(3,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: cukinia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

Skład: Ogórek kwaszony ,

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

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

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1212,71kcal, białko(67,24g), tłuszcze(56,4g), tłuszcze nasycone(14,83g), węglowodany(115,77g), w tym cukry(31,8g), błonnik(15,19g), sól(3,03g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, dębicka, pomidor, papryka - 690g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, kielbasa dębicka, masło ekstra, papryka czerwona, pomidor

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,67kcal, białko(27,45g), tłuszcze(22,59g), tłuszcze nasycone(9,75g), węglowodany(92,06g), w tym cukry(9,22g), błonnik(16,29g), sól(2,6g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Serek twarogowy, ziarnisty (, **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:

2803,67kcal, białko(141,55g), tłuszcze(104,1g), tłuszcze nasycone(38,06g), węglowodany(347,67g), w tym cukry(90,75g), błonnik(51,55g), sól(10,65g)

DATA: **08.11.2024 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twaróg-szpinak, morela** - 635g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, masło ekstra, morele, olej rzepakowy, ser topiony, edamski, ser twarogowy półtłusty, szpinak ,

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

Skład: m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 816,93kcal, białko(34,23g), tłuszcze(30,05g), tłuszcze nasycone(14,05g), węglowodany(105,33g), w tym cukry(24,92g), błonnik(6,09g), sól(2g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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: **Ryba z pieca** - 210g, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: mintaj, olej rzepakowy ,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Potrawa: **zupa brokułowa z ryżem d** - 270g, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, marchew, mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, korzeń, ryż biały, seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 609,66kcal, białko(25,61g), tłuszcze(16,98g), tłuszcze nasycone(4,29g), węglowodany(95,8g), w tym cukry(25,32g), błonnik(14,88g), sól(0,73g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, twaróg, pomidor, sałata** - 480g, **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, sałata, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,87kcal, białko(31,59g), tłuszcze(27,91g), tłuszcze nasycone(12,52g), węglowodany(64,68g), w tym cukry(5,63g), błonnik(3,16g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2175,67kcal, białko(93,29g), tłuszcze(75,64g), tłuszcze nasycone(30,92g), węglowodany(292,99g), w tym cukry(65,27g), błonnik(25,64g), sól(5,18g)

DATA: **08.11.2024 (Piątek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, ser topiony, pasta twaróg-szpinak, ogórek, rzodkiewka - 695g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata czarna, napar bez cukru, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, masło ekstra, ogórek, olej rzepakowy, rzodkiewka, ser topiony, edamski, ser twarogowy półtłusty, szpinak ,

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

Skład: m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 902,23kcal, białko(39,32g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze nasycone(14,3g), węglowodany(116,36g), w tym cukry(17,32g), błonnik(8,35g), sól(2,93g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryba z pieca - 210g, Ryby i produkty pochodne**

Skład: mintaj, olej rzepakowy ,

Potrawa: **Surówka z marchewki i pory z olejem - 200g**

Skład: por, marchew, olej rzepakowy ,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z ryżem - 350g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula, kości, wywar, marchew, pieczarka uprawna, świeża, pietruszka, korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, śmietana, 12% tłuszczu

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 631,2kcal, białko(27,42g), tłuszcze(19,47g), tłuszcze nasycone(2,77g), węglowodany(93,88g), w tym cukry(22,86g), błonnik(15,2g), sól(0,69g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, humus, pomidor, sałata - 530g, Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, humus, kajzerki, kielbasa żywiecka, masło ekstra, pomidor, sałata

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1063,23kcal, białko(35,32g), tłuszcze(59,36g), tłuszcze nasycone(13,93g), węglowodany(99,42g), w tym cukry(6,04g), błonnik(16,82g), sól(4,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2716,86kcal, białko(103,92g), tłuszcze(111,58g), tłuszcze nasycone(31,07g), węglowodany(336,83g), w tym cukry(55,62g), błonnik(41,89g), sól(7,69g)

DATA: **08.11.2024 (Piątek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pasta twaróg-szpinak, ogórek, jabłko - 855g, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek, olej rzepakowy, ser topiony, edamski, ser twarogowy półtłusty szpinak

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 652,01kcal, białko(26,47g), tłuszcze(24,49g), tłuszcze nasycone(11,18g), węglowodany(87,93g), w tym cukry(22,35g), błonnik(13,03g), sól(1,94g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryba z pieca - 210g, Ryby i produkty pochodne**

Skład: mintaj, olej rzepakowy ,

Potrawa: **Surówka z marchewki i pory z olejem - 200g**

Skład: por, marchew, olej rzepakowy ,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio ,

Potrawa: **zupa brokułowa z ryżem d - 270g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, marchew, mleko spożywcze, 2% tłuszczu , pietruszka, korzeń, ryż biały, seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 613,84kcal, białko(25,82g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(1,88g), węglowodany(94,36g), w tym cukry(24,35g), błonnik(14,39g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, humus, pomidor, sałata - 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, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, humus, kielbasa żywiecka, masło ekstra, pomidor, sałata

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1050,63kcal, białko(34,5g), tłuszcze(58,58g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(100,84g), w tym cukry(6,4g), błonnik(20,91g), sól(4,17g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: chleb chrupki ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Ser, gouda tłusty

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:

2546,89kcal, białko(102,3g), tłuszcze(112,87g), tłuszcze nasycone(33,66g), węglowodany(298,95g), w tym cukry(53,2g), błonnik(49,53g), sól(8,04g)

DATA: **09.11.2024 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg, pomidor, sałata - 500g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, masło ekstra, polędwica sopocka, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 584,54kcal, białko(37,32g), tłuszcze(19,61g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(64,14g), w tym cukry(15,48g), błonnik(4,08g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki - 150g**

Skład: buraki wiórki ,

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 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 grysikowaD - 350g, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**

Skład: kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 888,53kcal, białko(50,89g), tłuszcze(19,41g), tłuszcze nasycone(3,72g), węglowodany(134,34g), w tym cukry(27,75g), błonnik(13,48g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica pomidor - 510g, 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 wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, masło ekstra, polędwica sopocka, pomidor ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 470,94kcal, białko(23,61g), tłuszcze(17,62g), tłuszcze nasycone(7,75g), węglowodany(53,63g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g**

Skład: banan ,

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:

2078,45kcal, białko(113,2g), tłuszcze(57,05g), tłuszcze nasycone(21,59g), węglowodany(284,69g), w tym cukry(75,99g), błonnik(23,46g), sól(6,19g)

DATA: **09.11.2024 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser żółty, pol.sopocka, papryka,sałata - 620g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, herbata czarna, napar bez cukru, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica sopocka, sałata, ser, salam i pełnotłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 700,1kcal, białko(32,2g), tłuszcze(23,31g), tłuszcze nasycone(13,31g), węglowodany(94,22g), w tym cukry(13,38g), błonnik(6,28g), sól(3,28g)

Techniki sporządzania: G

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

Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**

Skład: Salatka wielowarzywna ,

Potrawa: **Zupa grysikowa I - 350g, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1037,39kcal, białko(39,42g), tłuszcze(43,21g), tłuszcze nasycone(9,3g), węglowodany(124,89g), w tym cukry(16,22g), błonnik(14,42g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica, ogórek, papryka konserwowa - 650g, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy, herbata czarna, napar bez cukru, jaja kurze całe, masło ekstra, ogórek, papryka czerwona, konserwowa, polędwica sopocka

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 599,28kcal, białko(26,9g), tłuszcze(17,55g), tłuszcze nasycone(8,17g), węglowodany(87,28g), w tym cukry(2,89g), błonnik(6,21g), sól(3,68g)

Techniki sporządzania:

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

Skład banan ,

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:

2471,21kcal, białko(99,9g), tłuszcze(84,48g), tłuszcze nasycone(30,95g), węglowodany(338,97g), w tym cukry(59,1g), błonnik(29,26g), sól(9,2g)

DATA: **09.11.2024 (Sobota)**DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg, pomidor, sałata, jabłko - 770g, 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, jabłko, masło ekstra, polędwica sopocka, pomidor, sałata, ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 570,97kcal, białko(27,3g), tłuszcze(15,1g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(88,86g), w tym cukry(23g), błonnik(14,83g), sól(2,11g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Sałatka wielowarzywna - 150g**

Skład: Sałatka wielowarzywna ,

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

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

Potrawa: **Zupa grysikowa D - 350g, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 857,03kcal, białko(50,44g), tłuszcze(19,41g), tłuszcze nasycone(3,72g), węglowodany(122,19g), w tym cukry(15g), błonnik(13,78g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędw ica, jabłko pomidor - 570g, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru, Jabłko, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Polędwica sopocka, Pomidor ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 661,59kcal, białko(26,02g), tłuszcze(17,67g), tłuszcze nasycone(8g), węglowodany(108,63g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko ,

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**

Skład: Polędwica sopocka

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:

2243,34kcal, białko(115,28g), tłuszcze(54,84g), tłuszcze nasycone(20,53g), węglowodany(342,19g), w tym cukry(78,71g), błonnik(50,5g), sól(7,88g)

DATA: 10.11.2024 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica drobiowa, 1/2 banana - 500g, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan, bułka wrocławska, herbata czarna, napar bez cukru, masło ekstra, polędwica z piers i kurczaka, serek śmietankowy plastrowany

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

Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 692,15kcal, białko(29,5g), tłuszcze(22,64g), tłuszcze nasycone(12,14g), węglowodany(92,64g), w tym cukry(28,37g), błonnik(5,5g), sól(3,24g)
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: **Kasza jęczmienna - 90g, Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 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: **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: 929,9kcal, białko(52,52g), tłuszcze(21,48g), tłuszcze nasycone(5,16g), węglowodany(139,73g), w tym cukry(22,7g), błonnik(16,6g), sól(0,82g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor - 500g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska, Herbata czarna, napar bez cukru, Kielbasa krakowska, sucha, Masło ekstra, Pomidor, Ser twarogowy półtłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 546,56kcal, białko(30,13g), tłuszcze(22,62g), tłuszcze nasycone(10,18g), węglowodany(54,86g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,53g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: sok wielowocowy ,

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:

2258,61kcal, białko(112,55g), tłuszcze(66,93g), tłuszcze nasycone(27,52g), węglowodany(309,03g), w tym cukry(80,02g), błonnik(26,04g), sól(6,6g)

DATA: 10.11.2024 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica drobiowa, ogórek, jabłko - 790g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, masło ekstra, ogórek, polędwica z piersi kurczaka, serek śmietankowy plastrowany

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

Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 865,26kcal, białko(35,13g), tłuszcze(24,83g), tłuszcze nasycone(12,8g), węglowodany(129,02g), w tym cukry(32,79g), błonnik(10,83g), sól(3,81g)
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: **Marchewka gotowana z groszkiem** - 250g, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, marchew, masło ekstra, mąka pszenna, typ 550

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem I** - 335g, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1114,55kcal, białko(56,2g), tłuszcze(35,94g), tłuszcze nasycone(9,78g), węglowodany(149,59g), w tym cukry(23,41g), błonnik(16,26g), sól(1,52g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, papryka, ogórek kiszon** - 620g, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy herbata czarna, napar bez cukru, kielbasa krakowska, sucha, masło ekstra, ogórek kwaszony, papryka czerwona, ser, gouda tłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 669,22kcal, białko(30,54g), tłuszcze(23,74g), tłuszcze nasycone(11,74g), węglowodany(87,1g), w tym cukry(5,64g), błonnik(6,25g), sól(5,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

Skład: 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:

2739,03kcal, białko(122,27g), tłuszcze(84,7g), tłuszcze nasycone(34,36g), węglowodany(387,51g), w tym cukry(83,04g), błonnik(33,74g), sól(10,71g)

DATA: **10.11.2024 (Niedziela)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet., polędwica, pomidor, jabłko** - 760g, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy, herbata czarna, napar bez cukru, jabłko, masło ekstra, polędwica z piersi kurczaka, pomidor, serek śmietankowy plastrowany

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 565,62kcal, białko(20,85g), tłuszcze(17,27g), tłuszcze nasycone(9,7g), węglowodany(89,13g), w tym cukry(23,97g), błonnik(14,88g), sól(2,69g)

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: **Kasza jęczmienna** - 90g, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: Salatka szwedzka, konserwowa

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: 866,53kcal, białko(50,57g), tłuszcze(17,06g), tłuszcze nasycone(2,36g), węglowodany(133,38g), w tym cukry(27,78g), błonnik(11,91g), sól(2g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony - 650g, 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, kielbasa krakowska, sucha, masło ekstra, ogórek kwaszony, pomidor, ser, gouda tłusty

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 716,92kcal, białko(34,84g), tłuszcze(28,48g), tłuszcze nasycone(13,21g), węglowodany(87,85g), w tym cukry(5,33g), błonnik(15,09g), sól(5,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: 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**

Skład: Jaja kurze całe

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:

2263,96kcal, białko(113,7g), tłuszcze(67,63g), tłuszcze nasycone(26,68g), węglowodany(322,01g), w tym cukry(65,48g), błonnik(44,28g), sól(12,01g)

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