

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 01-07.01.2024 Dieta podstawowa 1

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-01					
I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Schab swojski gotowany plastry 40.00g Rzodkiewka 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Papryka czerwona 100.00g Jabłko 250.00g Ser topiony edamski 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Łopátka pieczona 140.00g składniki: Wieprzowina łopátka 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g 80.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2673 Białko [g] 87.8 Tłuszcz [g] 105.6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 32.3 Węglowodany ogółem [g] 357.62 Cukry [g] 82.3 Błonnik pokarmowy [g] 29.62 Sól [g] 6.43	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-02					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Paszтет drobiowy 50.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Papryka czerwona 100.00g Banan 220.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Ser żółty gouda s 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Miód pszczeleli 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2654.6 Białko [g] 92.9 Tłuszcz [g] 81.6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 31.8 Węglowodany ogółem [g] 400.6 Cukry [g] 102.12 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5.4	
Dzień: 3 - Środa, 2024-01-03					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Rzepa 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Gruszka 150.00g Sos keczup 20.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Roszonka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa minestrone 450.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki średnio 24%, Kapusta biała 10%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Fasolka szparagowa mrożona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ser żółty gouda S 4%, Por 2%, Cebula 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% makaron zacierka 90.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, przyprawa kurkuma] Ogórek konserwowy 150.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Papryka konserwowa 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2645.1 Białko [g] 88.1 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30.4 Węglowodany ogółem [g] 359.44 Cukry [g] 76.64 Błonnik pokarmowy [g] 18.22 Sól [g] 10.16	

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb słonecznikowy 100.00g Masło ekstra 10.00g Bagietka z sezamem 50.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ogórek kwaszony 20%, Ryż biały 8%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 1% Paleczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>3068.3</p> <p>128</p> <p>110.8</p> <p>41.2</p> <p>401.91</p> <p>106.84</p> <p>24.59</p> <p>4.93</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Chleb żytni razowy na miodzie 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z anansem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 60%, Ananas 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Kiwi 80.00g Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Śledź ze śmietaną 160.00g składniki: Śledź solony 67%, Śmietana 12% tłuszczu 33% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 78%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle kukurydziane s 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2454.3</p> <p>86.6</p> <p>84.6</p> <p>33.1</p> <p>356.79</p> <p>88.12</p> <p>40.66</p> <p>19.67</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa wawelska 40.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser żółty gouda s 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa i 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9%, Por 3%, Cebula 3% Gulasz ze schabu 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Humus 100.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ogórek 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2752.2</p> <p>103.1</p> <p>92.7</p> <p>29.2</p> <p>387.08</p> <p>99.52</p> <p>22.05</p> <p>5.47</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Ogórek konserwowy 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Jaja kurze całe 100.00g Mandarynki 80.00g Majonez domowy z olejem rzepakowym 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Karczek pieczony z sosem 140.00g składniki: Wieprzowina karkówka 55%, Woda wodociągowa 35%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Zupa pomidorowa z makaronem i 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron dwujajeczny 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Szyneczka drobiowa 110.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2588.5
				Białko [g]	96.8
				Tłuszcz [g]	89.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1
				Węglowodany ogółem [g]	357.2
				Cukry [g]	92.83
				Błonnik pokarmowy [g]	17.98
				Sól [g]	7.66

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 01-07.01.2024 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Schab swojski gotowany plastry 40.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser topiony edamski 15.00g Pomidor 100.00g Salata 10.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Bułka wrocławska 100.00g Serek wiejski lekki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2032
				Białko [g]	88.6
				Tłuszcz [g]	55.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.5
				Węglowodany ogółem [g]	310.17
				Cukry [g]	98.39
				Błonnik pokarmowy [g]	29.84
				Sól [g]	5.05

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Pomidor 100.00g Kiełbasa toruńska 60.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Ser twarogowy tłusty 100.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Miód pszczeły 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2567.2
				Białko [g]	97.7
				Tłuszcz [g]	82.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.4
				Węglowodany ogółem [g]	373.21
				Cukry [g]	99.75
				Błonnik pokarmowy [g]	28.16
				Sól [g]	4.95

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Mandarynki 80.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perlowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Roszcponka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% makaron zacierka 90.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa , woda, przyprawa kurkuma] Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2488.8
				Białko [g]	86.6
				Tłuszcz [g]	93
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.6
				Węglowodany ogółem [g]	338.67
				Cukry [g]	66.46
				Błonnik pokarmowy [g]	24.87
				Sól [g]	7.84

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g Kajzerki 120.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Paleczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Wartość energetyczna [kcal]	2622.5
				Białko [g]	119.7
				Tłuszcz [g]	91.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.3
				Węglowodany ogółem [g]	344.03
				Cukry [g]	99.38
				Błonnik pokarmowy [g]	27.99
				Sól [g]	5.58

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z ananase 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 60%, Ananas 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Banan 220.00g Cukier 5.00g Kajzerki 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ryba z pieca 200.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wielowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle kukurydziane s 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2493.8
				Białko [g]	98
				Tłuszcz [g]	72.6
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
				Węglowodany ogółem [g]	377.31
				Cukry [g]	111.08
				Błonnik pokarmowy [g]	30.68
				Sól [g]	5.44

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa wawelska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Gulasz ze schabu 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Szynka wieprzowa 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2206.5 Białko [g] 77 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25.9 Węglowodany ogółem [g] 290.98 Cukry [g] 93.23 Błonnik pokarmowy [g] 24.39 Sól [g] 5.91	

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Banan 220.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Zupa pomidorowa z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron dwujajeczny 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Szyneczka drobiowa 110.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2219.2 Białko [g] 98.5 Tłuszcz [g] 59.7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22.9 Węglowodany ogółem [g] 333.84 Cukry [g] 125.01 Błonnik pokarmowy [g] 23.92 Sól [g] 6.04	

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 01-07.01.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Schab swojski gotowany plastry 40.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Ser topiony edamski 15.00g Pomidor 100.00g Salata 10.00g Jabłko 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Salatka warzywna tradycyjna 150.00g składniki: Marchew 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Chleb żytni razowy 160.00g Serek wiejski lekki 100.00g Salatka rybna 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2248.9 Białko [g] 90.9 Tłuszcz [g] 75.6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21.9 Węglowodany ogółem [g] 324.64 Cukry [g] 60.51 Błonnik pokarmowy [g] 47.15 Sól [g] 7.51	

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 220.00g Pomidor 100.00g Kielbasa toruńska 60.00g Salata 10.00g Papryka zielona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Ser twarogowy tłusty 100.00g Pomidor 100.00g Kielbasa szynkowa z indyka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2323.3 Białko [g] 98 Tłuszcz [g] 77.4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27.7 Węglowodany ogółem [g] 333.63 Cukry [g] 69.25 Błonnik pokarmowy [g] 50.27 Sól [g] 6.45	

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 250.00g Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Roszkponka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g Rzepa 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% makaron zacierka 90.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa , woda, przyprawa kurkuma] Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ogórek konserwowy 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kielbasa toruńska 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2498.8 Białko [g] 89.5 Tłuszcz [g] 92.9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 28.3 Węglowodany ogółem [g] 348.35 Cukry [g] 69.6 Błonnik pokarmowy [g] 44.89 Sól [g] 10.8	

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Jabłko 220.00g Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Pałeczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Szynka wieprzowa gotowana 60.00g Serek wiejski lekki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Wartość energetyczna [kcal] 2570.5 Białko [g] 128.9 Tłuszcz [g] 91.4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 334.81 Cukry [g] 76.02 Błonnik pokarmowy [g] 53.84 Sól [g] 7.02	

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 220.00g Chleb żytni razowy 160.00g Ser topiony edamski 15.00g Roszponka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ryba z pieca 200.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 78%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g humus klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle kukurydziane s 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2485.1</p> <p>104.9</p> <p>89.1</p> <p>26.8</p> <p>340.52</p> <p>72.51</p> <p>49.63</p> <p>7.28</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa wawelska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Gulasz ze schabu 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Masło ekstra 10.00g Szynka wieprzowa 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 220.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2485.9</p> <p>78.9</p> <p>96.9</p> <p>32.9</p> <p>350.08</p> <p>86.96</p> <p>51.37</p> <p>6.68</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Jabłko 220.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Zupa pomidorowa z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron dwujajeczny 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g Masło ekstra 10.00g Szyneczka drobiowa 110.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok wielowarzywny 330.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2127.5</p> <p>97.4</p> <p>55.3</p> <p>20.8</p> <p>333.93</p> <p>77.03</p> <p>48.27</p> <p>8.82</p>