

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-11 do 2024-03-17

DATA: 2024-03-11 (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, pasta twarogowa, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: banana, bułka z dynią, masło,ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, koper, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 755,76kcal, białko(36,01g), tłuszcze(28,02g), tłuszcze nasycone(11,92g), węglowodany(89,34g), w tym cukry(27,6g), błonnik(5,37g), sól(1,89g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D - 410g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, Groszek Marchew, Masło, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Ser topiony, edamski, Ziemniaki, średnio,	
Potrawa: Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 848,52kcal, białko(48,03g), tłuszcze(26,92g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(111,66g), w tym cukry(27,11g), błonnik(17,2g), sól(1g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 479,44kcal, białko(23,22g), tłuszcze(14,94g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,81g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,64g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne	
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: 2196,92kcal, białko(107,44g), tłuszcze(70,01g), tłuszcze nasycone(28,5g), węglowodany(291,62g), w tym cukry(68,37g), błonnik(27,43g), sól(6,6g)	

DATA: 2024-03-11 (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, masło, pasta twarogowa, ogórek, rzepa, gruszka - 805g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, bułka z dynią, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, ogórek, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 856,45kcal, białko(38,23g), tłuszcze(24,55g), tłuszcze nasycone(11,52g), węglowodany(127,14g), w tym cukry(30,91g), błonnik(16,59g), sól(2,34g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z drobiu panierowany - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	

Skład: bulka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, Groszek Marchew, Masło, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Ser topiony, edamski, Ziemniaki, średnio,
Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g Skład: jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1102,18kcal, białko(53,72g), tłuszcze(40,78g), tłuszcze nasycone(8,2g), węglowodany(139,73g), w tym cukry(30,35g), błonnik(20,38g), sól(1,69g) Techniki sporządzania: G, S
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy i jajka, pomidor, sałata - 630g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, kajzerki, masło, ciecierzycza konserwowa, jaja kurze całe, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka liście, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 732,19kcal, białko(25,37g), tłuszcze(25,97g), tłuszcze nasycone(8,65g), węglowodany(99,24g), w tym cukry(5,99g), błonnik(11,88g), sól(2,86g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2804,02kcal, białko(117,5g), tłuszcze(91,45g), tłuszcze nasycone(28,37g), węglowodany(391,91g), w tym cukry(76,89g), błonnik(50,54g), sól(6,97g)

DATA: 2024-03-11 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twarogowa, rzepa, jabłko - 815g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser twarogów półtłusty, jogurt naturalny, rzepa, jabłko, koper, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 671,7kcal, białko(27,19g), tłuszcze(15,92g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(114,82g), w tym cukry(26,69g), błonnik(20,18g), sól(2,03g) 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: Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D - 410g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, Groszek Marchew, Masło, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Ser topiony, edamski, Ziemniaki, średnio,	
Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g Skład: jabłko, marchew, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 874,37kcal, białko(48,14g), tłuszcze(27,94g), tłuszcze nasycone(6,64g), węglowodany(116,04g), w tym cukry(30,62g), błonnik(17,93g), sól(1g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 545,84kcal, białko(24,1g), tłuszcze(14,06g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,3g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Humus - 125g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2622,52kcal, białko(111,89g), tłuszcze(95,46g), tłuszcze nasycone(25,54g), węglowodany(349,64g), w tym cukry(64,06g), błonnik(61,39g), sól(8,65g)

DATA: 2024-03-12 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, rukola, 1/2 banana - 510g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki kukurydziane na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: mleko spożywcze 2%, płatki kukurydziane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 727,65kcal, białko(29,94g), tłuszcze(22,69g), tłuszcze nasycone(12,65g), węglowodany(103,45g), w tym cukry(27,58g), błonnik(4,56g), sól(3,26g) 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	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1064,98kcal, białko(37,54g), tłuszcze(45,74g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(132,75g), w tym cukry(21,54g), błonnik(14,23g), sól(4,51g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka parzona ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 453,64kcal, białko(20,04g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,67g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,58g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2318,67kcal, białko(89,37g), tłuszcze(82,94g), tłuszcze nasycone(29,88g), węglowodany(315,65g), w tym cukry(53,18g), błonnik(23,14g), sól(10,48g)	

DATA: 2024-03-12 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka, rukola, kiwi - 630g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne	
Skład: bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, rukola, kiwi, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki kukurydziane na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: mleko spożywcze 2%, płatki kukurydziane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 834,43kcal, białko(35,27g), tłuszcze(24,65g), tłuszcze nasycone(12,83g), węglowodany(121,13g), w tym cukry(25,52g), błonnik(9,51g), sól(4,07g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

<p>Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Skład: groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,</p> <p>Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g</p> <p>Potrawa: Zupa pieczarkowa z makaronem - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pieczarka, pietruszka, por, seler, śmietana 12% ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 1137,96kcal, białko(42,13g), tłuszcze(47,73g), tłuszcze nasycone(10,91g), węglowodany(144,6g), w tym cukry(22,96g), błonnik(19,62g), sól(6,41g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczyno, masło, sałatka z tuńczyka - 530g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Skład: chleb foremkowy, fasola czerwona, herbata, kasza jaglana, kukurydza, masło ekstra, ogórek konserwowy, olej rzepakowy, papryka czerwona, natka pietruszki, tuńczyk w oleju, ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 709,96kcal, białko(29,22g), tłuszcze(25,78g), tłuszcze nasycone(7,42g), węglowodany(92,62g), w tym cukry(4,69g), błonnik(8,08g), sól(2,91g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</p> <p>2754,75kcal, białko(108,48g), tłuszcze(98,65g), tłuszcze nasycone(31,22g), węglowodany(374,13g), w tym cukry(53,21g), błonnik(38,41g), sól(13,53g)</p>
<p>DATA: 2024-03-12 (Wtorek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>
<p>Potrawa: Pieczyno, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, rukola, jabłko - 810g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, rukola, serek śmietankowyplastry ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 668,68kcal, białko(23,88g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(111,65g), w tym cukry(26,04g), błonnik(18,95g), sól(3,13g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 3. obiad</p>
<p>Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Skład: groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,</p> <p>Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g</p> <p>Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 1113,48kcal, białko(40,99g), tłuszcze(45,94g), tłuszcze nasycone(10g), węglowodany(142,55g), w tym cukry(23,34g), błonnik(17,58g), sól(6,49g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczyno, masło, szynka, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka parzona ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 520,04kcal, białko(20,92g), tłuszcze(13,16g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,24g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 7. posiłek nocny</p>
<p>Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne</p>
<p>Potrawa: Pieczyno, masło, winerka, roszonek, pomidor, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, roszonek, winerka, herbata czarna napar bezcukru ,</p>

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 837,39kcal, białko(28,38g), tłuszcze(35,04g), tłuszcze nasycone(15,3g), węglowodany(110,43g), w tym cukry(23,65g), błonnik(18,28g), sól(4,04g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 3211,99kcal, białko(116,02g), tłuszcze(112,87g), tłuszcze nasycone(42,07g), węglowodany(467,39g), w tym cukry(78,45g), błonnik(70,71g), sól(17,04g)	
DATA: 2024-03-13 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka, roszponka, pomidor, 1/2 banana - 620g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka z sezamem, masło, pomidor, roszponka, winerka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 806,86kcal, białko(29,28g), tłuszcze(36,02g), tłuszcze nasycone(16,66g), węglowodany(93,92g), w tym cukry(28,88g), błonnik(5,85g), sól(4,48g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,	
Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 842,62kcal, białko(38,89g), tłuszcze(8,73g), tłuszcze nasycone(4,14g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(24,17g), błonnik(16,85g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 570g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(10,25g), węglowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Podplomyki - 20g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2270,52kcal, białko(96,99g), tłuszcze(64,03g), tłuszcze nasycone(31,25g), węglowodany(338,29g), w tym cukry(62,55g), błonnik(25,85g), sól(7,96g)	

DATA: 2024-03-13 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbaska, roszponka, ogórek, gruszka - 710g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka z sezamem, chleb słonecznikowy, masło, gruszka, ogórek, roszponka, winerka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 941,1kcal, białko(33,27g), tłuszcze(39,02g), tłuszcze nasycone(17,04g), węglowodany(115,29g), w tym cukry(25,34g), błonnik(7,03g), sól(4,58g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,	
Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Zupa ogórkowa z ziemniakami - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 858,19kcal, białko(37,98g), tłuszcze(10,31g), tłuszcze nasycone(5,03g), węglowodany(161,71g), w tym cukry(23,73g), błonnik(17,86g), sól(2,02g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka, sałata - 620g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, ser twarogowy, ziarnisty, sałata , papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 659,2kcal, białko(32,99g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,39g), węglowodany(88,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(6,71g), sól(3,45g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Podplomyki - 20g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2535,29kcal, białko(104,61g), tłuszcze(70,25g), tłuszcze nasycone(32,65g), węglowodany(381,95g), w tym cukry(60,93g), błonnik(31,6g), sól(10,16g)

DATA: 2024-03-13 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka, roszponka, pomidor, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, roszponka, winerka, herbata czarna napar bez cukru	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 776,49kcal, białko(22,94g), tłuszcze(30,82g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(110,17g), w tym cukry(23,65g), błonnik(18,28g), sól(3,89g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	
Potrawa: Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana	
Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 842,62kcal, białko(38,89g), tłuszcze(8,73g), tłuszcze nasycone(4,14g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(24,17g), błonnik(16,85g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 630g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Podplomyki - 20g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Ser żółty - 50g , Mleko i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2464,55kcal, białko(105,17g), tłuszcze(69,4g), tłuszcze nasycone(35,06g), węglowodany(377,9g), w tym cukry(58,73g), błonnik(49,83g), sól(9,15g)	

DATA: 2024-03-14 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	

<p>Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana - 640g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>Skład: bułki z sezamem, masło, jaja całe kurze, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 706,14kcal, białko(30,41g), tłuszcze(23,19g), tłuszcze nasycone(11,28g), węglowodany(96,29g), w tym cukry(28,89g), błonnik(5,23g), sól(3,73g)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>
<p>Posiłek: 3. obiad</p>
<p>Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: brokuł, masło ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,</p> <p>Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g</p> <p>Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 350g</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G, PAR</p>
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Skład: herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 524,13kcal, białko(29,65g), tłuszcze(17,97g), tłuszcze nasycone(8,05g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,34g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Mus owocowy - 100g</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</p> <p>2370,74kcal, białko(127,5g), tłuszcze(88,86g), tłuszcze nasycone(32,23g), węglowodany(275,31g), w tym cukry(68,52g), błonnik(23,45g), sól(8,09g)</p>

<p>DATA: 2024-03-14 (Czwartek)</p>	<p>DIETA: Podstawowa</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 870g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>Skład: bułka z sezamem, chleb słonecznikowy, herbata, jabłko, masło ekstra, ogórek konserwowy, pomidor, schab pieczony ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 854,95kcal, białko(33,29g), tłuszcze(25,51g), tłuszcze nasycone(11,14g), węglowodany(124,75g), w tym cukry(36,07g), błonnik(8,09g), sól(4,54g)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>	
<p>Posiłek: 3. obiad</p>	
<p>Potrawa: Kapusta czerwona - 210g , Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Skład: cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g</p> <p>Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 350g</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Wartość odżywcza: 1109,19kcal, białko(64,37g), tłuszcze(50,22g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(107,06g), w tym cukry(25,66g), błonnik(15,13g), sól(1,03g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G</p>	

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 580g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 621,13kcal, białko(32,55g), tłuszcze(17,47g), tłuszcze nasycone(7,92g), węglowodany(86,53g), w tym cukry(4,53g), błonnik(4,91g), sól(4,16g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mus owocowy - 100g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2655,27kcal, białko(130,71g), tłuszcze(93,31g), tłuszcze nasycone(30,44g), węglowodany(334,54g), w tym cukry(81,35g), błonnik(29,43g), sól(9,74g)

DATA: 2024-03-14 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, schab, jajko, pomidor, rukola, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, rukola, schab pieczony, jajko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 640,18kcal, białko(23,16g), tłuszcze(17,9g), tłuszcze nasycone(8,24g), węglowodany(104,85g), w tym cukry(22,37g), błonnik(17,73g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kapusta czerwona - 210g , Gorczyca i produkty pochodne Skład: cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,	
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1103,22kcal, białko(66,08g), tłuszcze(48,72g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(106,86g), w tym cukry(26,11g), błonnik(14,52g), sól(1,13g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 590,53kcal, białko(30,53g), tłuszcze(17,09g), tłuszcze nasycone(7,68g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,01g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Mus owocowy - 100g	
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	
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: 2553,93kcal, białko(138,26g), tłuszcze(90,25g), tłuszcze nasycone(30,31g), węglowodany(319,01g), w tym cukry(73,92g), błonnik(48,24g), sól(9,47g)	

DATA: 2024-03-15 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 510g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowy tłusty ,	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 767,82kcal, białko(31,03g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(119,03g), w tym cukry(27,05g), błonnik(3,56g), sól(1,53g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 703,74kcal, białko(28,35g), tłuszcze(16,86g), tłuszcze nasycone(4,26g), węglowodany(117,73g), w tym cukry(36,89g), błonnik(17,12g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 563,87kcal, białko(22,44g), tłuszcze(25,56g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne 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: 2155,63kcal, białko(83,68g), tłuszcze(62,61g), tłuszcze nasycone(26,23g), węglowodany(326,77g), w tym cukry(77,37g), błonnik(25,35g), sól(5,18g)

DATA: 2024-03-15 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, twarożek, miód, 1/2 banana - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: banan, bułka wieloziarnista, chleb żytni razowy ze śliwką, herbata, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty ,	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 866,82kcal, białko(33,53g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(10,84g), węglowodany(139,23g), w tym cukry(31,8g), błonnik(10,86g), sól(1,92g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba panierowana - 260g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Surówka z kiszanej kapusty - 200g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 923,6kcal, białko(32,18g), tłuszcze(30,77g), tłuszcze nasycone(3,73g), węglowodany(137,75g), w tym cukry(32,6g), błonnik(18,17g), sól(2,31g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 642,87kcal, białko(24,14g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(84,73g), w tym cukry(5,03g), błonnik(10,61g), sól(2,95g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne 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: 2553,49kcal, białko(91,71g), tłuszcze(78,12g), tłuszcze nasycone(25,65g), węglowodany(388,89g), w tym cukry(78,83g), błonnik(41,16g), sól(7,18g)

DATA: 2024-03-15 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, twaróg, roszponka, pomidor - 550g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, roszponka, ser twarogowy półtłusty ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 553,04kcal, białko(24,22g), tłuszcze(14,48g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(88,88g), w tym cukry(7,74g), błonnik(14,63g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 200g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 704,14kcal, białko(28,65g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(1,87g), węglowodany(114,21g), w tym cukry(32,98g), błonnik(15,74g), sól(1,94g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2024,86kcal, białko(87,2g), tłuszcze(59,86g), tłuszcze nasycone(22,04g), węglowodany(306,87g), w tym cukry(47,75g), błonnik(46,26g), sól(7,17g)	

DATA: 2024-03-16 (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, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513,54kcal, białko(27,64g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,5g), błonnik(3,55g), sól(2,61g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 3. obiad
<p>Potrawa: Buraki - 150g Potrawa: Kasza jaglana - 90g Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,</p> <p>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 ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 934,4kcal, białko(56,84g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(133,98g), w tym cukry(29,97g), błonnik(10,83g), sól(1,32g) Techniki sporządzania: G</p>
Posiłek: 5. kolacja
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g) Techniki sporządzania:</p>
Posiłek: 6. II kolacja
<p>Potrawa: Banan - 220g</p>
<p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2064,22kcal, białko(106,28g), tłuszcze(59,33g), tłuszcze nasycone(21,77g), węglowodany(281,29g), w tym cukry(76,24g), błonnik(20,28g), sól(5,71g)</p>

DATA: 2024-03-16 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
<p>Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser salami, papryka, pomidor - 640g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica sopocka, pomidor, ser salami ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 760,04kcal, białko(37,16g), tłuszcze(26,62g), tłuszcze nasycone(15,18g), węglowodany(97,17g), w tym cukry(15,7g), błonnik(6,9g), sól(3,59g) Techniki sporządzania: G</p>	
Posiłek: 3. obiad	
<p>Potrawa: Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka ,</p> <p>Potrawa: Kasza jaglana - 90g Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Salatka wielowarzywna - 150g Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem I - 350g . Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1144,76kcal, białko(51,4g), tłuszcze(50,51g), tłuszcze nasycone(14,46g), węglowodany(122,06g), w tym cukry(16,79g), błonnik(11,74g), sól(2,81g) Techniki sporządzania: P</p>	
Posiłek: 5. kolacja	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 560g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g) Techniki sporządzania:</p>	
Posiłek: 6. II kolacja	
<p>Potrawa: Banan - 220g</p>	
<p>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:</p>	
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2616,42kcal, białko(112,85g), tłuszcze(96,25g), tłuszcze nasycone(38,37g), węglowodany(333,99g), w tym cukry(61,9g), błonnik(25,4g), sól(8,9g)</p>	

DATA: 2024-03-16 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki - 150g Potrawa: Kasza jaglana - 90g	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,	
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, woszczyzna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 934,4kcal, białko(56,84g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(133,98g), w tym cukry(29,97g), błonnik(10,83g), sól(1,32g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 570g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 581,24kcal, białko(22,09g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,22g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Jabłko - 250g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Polędwica sopocka - 50g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2295,08kcal, białko(115,35g), tłuszcze(57,96g), tłuszcze nasycone(21,1g), węglowodany(351,5g), w tym cukry(75,99g), błonnik(47,31g), sól(7,12g)	

DATA: 2024-03-17 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt - 590g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 711,86kcal, białko(24,43g), tłuszcze(25,18g), tłuszcze nasycone(13,91g), węglowodany(97,6g), w tym cukry(31,94g), błonnik(6,75g), sól(2,87g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,	
Potrawa: Rosół z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: koś ci wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 915,7kcal, białko(48,05g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(4,27g), węglowodany(147,26g), w tym cukry(19,94g), błonnik(13,39g), sól(0,78g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 465g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bulka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2244,28kcal, białko(95,83g), tłuszcze(67,57g), tłuszcze nasycone(29,43g), węglowodany(319,85g), w tym cukry(79,38g), błonnik(24,09g), sól(6,44g)

DATA: 2024-03-17 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, ogórek kon., mandarynka - 700g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, ogórki konserwowe, mandarynki, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 797,94kcal, białko(27,14g), tłuszcze(23,73g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(123,91g), w tym cukry(26,72g), błonnik(8,46g), sól(4,54g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skórki, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,	
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1012,88kcal, białko(48,07g), tłuszcze(27,97g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(149,13g), w tym cukry(21,16g), błonnik(14,01g), sól(0,75g) Techniki sporządzania: G, P	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2539,99kcal, białko(101,67g), tłuszcze(75,01g), tłuszcze nasycone(30,39g), węglowodany(380,2g), w tym cukry(74,85g), błonnik(28,62g), sól(8,78g)	

DATA: 2024-03-17 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, sałata, serek śmietankowyplastry ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 658,69kcal, białko(17,44g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,62g), w tym cukry(25,49g), błonnik(18,35g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:	

Posiłek: 3. obiad
<p>Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Rosół z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,</p> <p>Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Salatka szwedzka - 150g , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 852,33kcal, białko(46,09g), tłuszcze(13,46g), tłuszcze nasycone(1,48g), węglowodany(140,91g), w tym cukry(25,02g), błonnik(8,7g), sól(1,95g) Techniki sporządzania: G</p>
Posiłek: 5. kolacja
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g) Techniki sporządzania:</p>
Posiłek: 6. II kolacja
<p>Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny ,</p>
<p>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:</p>
Posiłek: 7. posiłek nocny
<p>Potrawa: Szynek drobiowa - 110g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynek delikatesowa z kurczaka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g) Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2321,02kcal, białko(109,39g), tłuszcze(63,91g), tłuszcze nasycone(26,17g), węglowodany(349,04g), w tym cukry(64,36g), błonnik(44,04g), sól(11,58g)</p>