

DATA: 2024-08-12 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU],	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z KOPERKIEM, 1/2 BANANA - 515G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [BANAN, BULKA Z DYNIA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, JOGURT NATURALNY, KOPER, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 755,76KCAL, BIAŁKO(36,01G), TŁUSZCZE(28,02G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,92G), WĘGLOWODANY(89,34G), W TYM CUKRY(27,6G), BŁONNIK(5,37G), SÓL(1,89G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BUKIET WARZYW - 200G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [BUKIET Z JARZYN, MASŁO],	
POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G SKŁAD: [MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY],	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],	
POTRAWA: SOS KOPERKOWY - 80G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [KOPER OGRODOWY, MASŁO EKSTRA, SKROBIA ZIEMNICZANA, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, WODA WODOCIĄGOWA],	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM D - 300G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, SELER],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 839,53KCAL, BIAŁKO(50,71G), TŁUSZCZE(21,85G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,57G), WĘGLOWODANY(117,44G), W TYM CUKRY(25,92G), BŁONNIK(16,33G), SÓL(0,64G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR - 470G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 478,24KCAL, BIAŁKO(23,11G), TŁUSZCZE(14,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,55G), WĘGLOWODANY(64,59G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(3,64G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G, SOJA I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 113,2KCAL, BIAŁKO(0,18G), TŁUSZCZE(0,14G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2186,72KCAL, BIAŁKO(110,01G), TŁUSZCZE(64,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(26,04G), WĘGLOWODANY(297,17G), W TYM CUKRY(67,1G), BŁONNIK(26,45G), SÓL(6,24G)	

DATA: 2024-08-12 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: PODSTAWOWA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU],	
POTRAWA: PIECZYWO, BULKA Z DYNIA MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z KOPERKIEM, JABŁKO - 695G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, BULKA KAJZERKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, KOPER OGRODOWY, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 830,78KCAL, BIAŁKO(35,02G), TŁUSZCZE(24,26G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,17G), WĘGLOWODANY(123,46G), W TYM CUKRY(32,57G), BŁONNIK(14,54G), SÓL(2,27G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: FASOLKA SZPARAGOWA - 200G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [FASOLKA SZPARAGOWA, MASŁO],	
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: ZIEMNIAKI - 350G POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I - 350G, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, S ELER],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1038,55KCAL, BIAŁKO(52,76G), TŁUSZCZE(35,82G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,33G), WĘGLOWODANY(133,76G), W TYM CUKRY(24,41G), BŁONNIK(16,37G), SÓL(0,95G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, S	
POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR - 510G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 538,54KCAL, BIAŁKO(25,34G), TŁUSZCZE(12,73G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,9G), WĘGLOWODANY(84,05G), W TYM CUKRY(4,4G), BŁONNIK(5,2G), SÓL(3,1G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G, SOJA I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 113,2KCAL, BIAŁKO(0,18G), TŁUSZCZE(0,14G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2521,07KCAL, BIAŁKO(113,3G), TŁUSZCZE(72,96G), TŁUSZCZE NASYCONY(27,41G), WĘGLOWODANY(367,07G), W TYM CUKRY(71,02G), BŁONNIK(37,81G), SÓL(6,4G)	

DATA: 2024-08-12 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z KOPERKIEM, POMIDOR, JABŁKO - 815G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, KOPER OGRODOWY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 662,22KCAL, BIAŁKO(27,13G), TŁUSZCZE(15,86G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,43G), WĘGLOWODANY(111,87G), W TYM CUKRY(26,02G), BŁONNIK(18,39G), SÓL(2,01G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSILEK: 3. OBIAD	

POTRAWA: **BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G**

SKŁAD: |MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: **SOS KOPERKOWY - 80G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOPER OGRODOWY, MASŁO EKSTRA, SKROBIA ZIEMNICZANA, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, WODA WODOCIĄGOWA|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

POTRAWA: **ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM D - 300G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, SELER|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 839,53KCAL, BIAŁKO(50,71G), TŁUSZCZE(21,85G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,57G), WĘGLOWODANY(117,44G), W TYM CUKRY(25,92G), BŁONNIK(16,33G), SÓL(0,64G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTYNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 544,64KCAL, BIAŁKO(23,99G), TŁUSZCZE(14,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,18G), WĘGLOWODANY(87,91G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), 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 NASYCONY(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 SZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 465KCAL, BIAŁKO(12,38G), TŁUSZCZE(37,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,25G), WĘGLOWODANY(16,25G), W TYM CUKRY(1,13G), BŁONNIK(6,88G), SÓL(1,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2576,99KCAL, BIAŁKO(114,3G), TŁUSZCZE(89,29G), TŁUSZCZE NASYCONY(25,43G), WĘGLOWODANY(347,86G), W TYM CUKRY(58,61G), BŁONNIK(57,89G), SÓL(8,27G)

DATA: **2024-08-13 (WTOREK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2 PL), POŁĘDWICA, 1/2 BANANA - 500G , 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, POŁĘDWICA Z PIERSI KURCZAKA, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: **PLĄTKI KUKURYDZIANE Z KAKAO - 225G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |() MLEKO SPOŻYWCZE 2%, KAKAO, PLĄTKI KUKURYDZIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 748,1KCAL, BIAŁKO(30,59G), TŁUSZCZE(23,7G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,28G), WĘGLOWODANY(105,61G), W TYM CUKRY(27,37G), BŁONNIK(4,68G), SÓL(3,26G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM JASNYM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JAJA, KAJZERKI, MANNA, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNICZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA WODOCIĄGOWA|,

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |() BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: **ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM D - 270G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁY, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, MLEKO|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 759,12KCAL, BIAŁKO(34,3G), TŁUSZCZE(15,9G), TŁUSZCZE NASYCONY(4,24G), WĘGLOWODANY(125,93G), W TYM CUKRY(29,59G), BŁONNIK(13,49G), SÓL(0,66G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SZYNKA PARZONA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 452,44KCAL, BIAŁKO(19,93G), TŁUSZCZE(14,02G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,21G), WĘGLOWODANY(63,45G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,57G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2032,05KCAL, BIAŁKO(86,67G), TŁUSZCZE(54,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(24,79G), WĘGLOWODANY(310,78G), W TYM CUKRY(60,95G), BŁONNIK(22,42G), SÓL(6,63G)

DATA: **2024-08-13 (WTOREK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2 PL), POŁĘDWICA, PAPRYKA - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POŁĘDWICA Z PIERSI KURCZAKA, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: **PLĄTKI KUKURYDZIANE Z KAKAO - 225G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, KAKAO, PLĄTKI KUKURYDZIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 814,08KCAL, BIAŁKO(35,3G), TŁUSZCZE(25,33G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,38G), WĘGLOWODANY(113,83G), W TYM CUKRY(19,12G), BŁONNIK(8,21G), SÓL(4,06G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 100G**

POTRAWA: **PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM PIECZARKOWYM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |ŁOPATKA, JAJKO, KAJZERKA, MANNA, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNICZANA, PIECZARKI, WODA WODOCIĄGOWA|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

POTRAWA: ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM - 430G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [BROKUŁY, CEBULA, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER, ŚMIETANA],
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 682,66KCAL, BIAŁKO(34,28G), TŁUSZCZE(12,42G), TŁUSZCZE NASYCONY(4,79G), WĘGLOWODANY(114,09G), W TYM CUKRY(17,88G), BŁONNIK(12,29G), SÓL(2,24G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G
POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR, HERBATA - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EKSTRA, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 399,44KCAL, BIAŁKO(18,23G), TŁUSZCZE(11,72G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,66G), WĘGLOWODANY(57,85G), W TYM CUKRY(3,85G), BŁONNIK(3,85G), SÓL(2,81G) 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 NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 1968,58KCAL, BIAŁKO(89,67G), TŁUSZCZE(49,94G), TŁUSZCZE NASYCONY(24,89G), WĘGLOWODANY(301,55G), W TYM CUKRY(40,89G), BŁONNIK(25,54G), SÓL(9,26G)

DATA: 2024-08-13 (WTOREK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET (2PL), POŁĘDWICA, PAPRYKA, JABŁKO - 800G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA, POŁĘDWICA Z KURCZAKA, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTRY],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 666,18KCAL, BIAŁKO(23,62G), TŁUSZCZE(18,19G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,86G), WĘGLOWODANY(111,28G), W TYM CUKRY(25,83G), BŁONNIK(18,79G), SÓL(3,13G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],	
POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G POTRAWA: PULPETY Z ŁOPATKI Z SOSEM JASNYM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [JAJA, KAJZERKI, MANNA, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA WODOCIĄGOWA],	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G	
POTRAWA: ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM D - 270G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [BROKUŁY, MAKARON, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, MLEKO],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 660,62KCAL, BIAŁKO(33,13G), TŁUSZCZE(10,73G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,89G), WĘGLOWODANY(112,72G), W TYM CUKRY(18,28G), BŁONNIK(10,78G), SÓL(2,27G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SZYNKA PARZONA],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 518,84KCAL, BIAŁKO(20,81G), TŁUSZCZE(13,14G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,84G), WĘGLOWODANY(86,77G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,24G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY	
POTRAWA: JAJKO - 50G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 60,9KCAL, BIAŁKO(5,44G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,31G), WĘGLOWODANY(0,26G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,16G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 1978,93KCAL, BIAŁKO(84,85G), TŁUSZCZE(46,76G), TŁUSZCZE NASYCONY(21,96G), WĘGLOWODANY(326,81G), W TYM CUKRY(49,46G), BŁONNIK(45,36G), SÓL(8,93G)	

DATA: 2024-08-14 (ŚRODA)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA, SAŁATA, 1/2 BANANA - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [BUŁKA KAJZERKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],	
POTRAWA: PŁATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 844,22KCAL, BIAŁKO(30,23G), TŁUSZCZE(36,41G), TŁUSZCZE NASYCONY(16,96G), WĘGLOWODANY(100,64G), W TYM CUKRY(25,08G), BŁONNIK(4,56G), SÓL(3,43G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA ZE SZPINAKIEM - 160G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [MIĘSO Z KURCZAKA, OLEJ RZEPAKOWY, SER TOPIONY EDAMSKI, SZPINAK, ŚMIETANA],	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],	
POTRAWA: KREM CUKINIOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM D - 410G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CUKINIA, GROSZEK PTYSIOWY, MARCHEW, MASŁO, MLEKO 2%, PIETRUSZKA, SELER, SER TOPIONY, ZIEMNIAK],	
POTRAWA: MAKARON KOKARDKI - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 959,24KCAL, BIAŁKO(56,54G), TŁUSZCZE(29,86G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,76G), WĘGLOWODANY(121,23G), W TYM CUKRY(19,83G), BŁONNIK(11,41G), SÓL(0,99G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 543,04KCAL, BIAŁKO(28,33G), TŁUSZCZE(18,49G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,24G), WĘGLOWODANY(67,56G), W TYM CUKRY(8,9G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,67G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: PODPŁOMYKI - 20G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2423,3KCAL, BIAŁKO(115,48G), TŁUSZCZE(85,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(37,16G), WĘGLOWODANY(306,03G), W TYM CUKRY(54,32G), BŁONNIK(19,02G), SÓL(7,18G)

DATA: 2024-08-14 (ŚRODA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2 SZT, SAŁATA, OGÓREK, ŚLIWKA** - 640G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, KAZJERKI, MASŁO EKSTRA, OGÓREK, SAŁATA, WINERKA, ŚLIWKA |,

POTRAWA: **PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI OWSIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 938,93KCAL, BIAŁKO(33,88G), TŁUSZCZE(39,3G), TŁUSZCZE NASYCONE(17,2G), WĘGLOWODANY(112,94G), W TYM CUKRY(20,06G), BŁONNIK(5,8G), SÓL(4,07G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA ZE SZPINAKIEM** - 160G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |MIĘSO Z KURCZAKA, OLEJ RZEPAKOWY, SER TOPIONY EDAMSKI, SZPINAK, ŚMIETANA |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **KREM CUKINIOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM 1** - 430G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CEBULA, CUKINIA, GROSZEK PTYSIOWY, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER, SER TOPIONY, ŚMIETANA 12%, ZIEMNIAK|,

POTRAWA: **MAKARON RAZOWY** - 90G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 953,16KCAL, BIAŁKO(53,09G), TŁUSZCZE(29,85G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,8G), WĘGLOWODANY(123,02G), W TYM CUKRY(19,23G), BŁONNIK(11,31G), SÓL(1,24G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, PAPRYKA** - 610G , **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, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 658KCAL, BIAŁKO(32,88G), TŁUSZCZE(20,13G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,38G), WĘGLOWODANY(88,13G), W TYM CUKRY(11,27G), BŁONNIK(6,6G), SÓL(3,45G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI** - 20G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2626,89KCAL, BIAŁKO(120,23G), TŁUSZCZE(90,06G), TŁUSZCZE NASYCONE(37,58G), WĘGLOWODANY(340,69G), W TYM CUKRY(51,08G), BŁONNIK(23,7G), SÓL(8,85G)

DATA: 2024-08-14 (ŚRODA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA, POMIDOR, JABŁKO** - 810G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, POMIDOR, JABŁKO, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 773,89KCAL, BIAŁKO(22,74G), TŁUSZCZE(30,79G), TŁUSZCZE NASYCONE(14G), WĘGLOWODANY(109,81G), W TYM CUKRY(23,46G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,89G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA ZE SZPINAKIEM** - 160G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |MIĘSO Z KURCZAKA, OLEJ RZEPAKOWY, SER TOPIONY EDAMSKI, SZPINAK, ŚMIETANA |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **KREM CUKINIOWY Z GROSZKIEM PTYSIOWYM D** - 410G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CUKINIA, GROSZEK PTYSIOWY, MARCHEW, MASŁO, MLEKO 2%, PIETRUSZKA, SELER, SER TOPIONY, ZIEMNIAK|,

POTRAWA: **MAKARON RAZOWY** - 90G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 934,94KCAL, BIAŁKO(51,77G), TŁUSZCZE(28,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,25G), WĘGLOWODANY(122,67G), W TYM CUKRY(19,56G), BŁONNIK(10,69G), SÓL(0,96G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR** - 620G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 609,44KCAL, BIAŁKO(29,21G), TŁUSZCZE(17,61G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,87G), WĘGLOWODANY(90,88G), W TYM CUKRY(10,26G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,33G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI** - 20G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SER ŻÓŁTY** - 50G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZE(11,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2553,07KCAL, BIAŁKO(117,74G), TŁUSZCZE(89,05G), TŁUSZCZE NASYCONE(40,17G), WĘGLOWODANY(340,01G), W TYM CUKRY(53,85G), BŁONNIK(43,52G), SÓL(9,4G)

DATA: 2024-08-15 (CZWARTEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **MANNA NA MLEKU** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |KASZA MANNA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, BUŁKA Z SEZAMEM MASŁO, SCHAB PIECZONY 1/2 BANANA** - 480G , **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: |KAZJERKI, MASŁO EKSTRA, SCHAB PIECZONY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, BANAN|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 633,02KCAL, BIAŁKO(26,36G), TŁUSZCZE(19,32G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,22G), WĘGLOWODANY(89,6G), W TYM CUKRY(25,39G), BŁONNIK(3,78G), SÓL(3,92G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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: MARCHEW TALARKI - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [MARCHEW, MASŁO],
POTRAWA: PALECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G SKŁAD: [MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY],
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1081,22KCAL, BIAŁKO(64,81G), TŁUSZCZE(47,42G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,91G), WĘGLOWODANY(106,37G), W TYM CUKRY(24,99G), BŁONNIK(15,96G), SÓL(1,29G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G POSIŁEK: 5. KOLACJA
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KMINKOWA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [HERBATA, KAJZERKI, KIEŁBASA KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR],
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 513,74KCAL, BIAŁKO(23,07G), TŁUSZCZE(19,72G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,52G), WĘGLOWODANY(62,61G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,36G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSIŁEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: MUS OWOCOWY - 100G PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2297,97KCAL, BIAŁKO(114,75G), TŁUSZCZE(86,56G), TŁUSZCZE NASYCONY(32,64G), WĘGLOWODANY(274,78G), W TYM CUKRY(69,43G), BŁONNIK(24,09G), SÓL(7,58G)

DATA: 2024-08-15 (CZWARTEK)	DIETA: PODSTAWOWA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: MANNA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [KASZA MANNA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU],	
POTRAWA: PIECZYWO, BULKA Z SEZAMEM MASŁO, PASTA RYBNA, POMIDOR, SAŁATA - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SKORUPIAKI I PRODUKTY POCHODNE,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KAJZERKA, MASŁO, PASTA RYBNA, POMIDOR, SAŁATA],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 961,14KCAL, BIAŁKO(24,45G), TŁUSZCZE(48,48G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,38G), WĘGLOWODANY(106,98G), W TYM CUKRY(19,73G), BŁONNIK(5,03G), SÓL(3,97G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: [JABŁKO () JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA], [KONCENTRAT KOMPOTU () JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA], [MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA], [MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA], [MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA], [WODA WODOCIĄGOWA () JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],	
POTRAWA: KRUPNIK I - 300G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CEBULA, KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU],	
POTRAWA: MIZERIA Z JOGURTEM - 195G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, OGÓREK ZIELONY, KOPER OGRODOWY],	
POTRAWA: PALECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G SKŁAD: [() MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY],	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1042,82KCAL, BIAŁKO(64,18G), TŁUSZCZE(45,43G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,49G), WĘGLOWODANY(99,88G), W TYM CUKRY(20,63G), BŁONNIK(12,08G), SÓL(1G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, POMIDOR - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA, SAŁATA, SEREK TOPIONY, KIEŁBASA KRAKOWSKA SUCHA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 625,49KCAL, BIAŁKO(19,17G), TŁUSZCZE(23,69G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,51G), WĘGLOWODANY(86,85G), W TYM CUKRY(4,9G), BŁONNIK(4,8G), SÓL(3,01G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: MUS OWOCOWY - 100G PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2699,45KCAL, BIAŁKO(108,3G), TŁUSZCZE(117,7G), TŁUSZCZE NASYCONY(36,37G), WĘGLOWODANY(309,91G), W TYM CUKRY(60,35G), BŁONNIK(23,21G), SÓL(7,98G)	

DATA: 2024-08-15 (CZWARTEK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, SCHAB, POMIDOR, JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO EKSTRA, SCHAB PIECZONY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 601,09KCAL, BIAŁKO(18,34G), TŁUSZCZE(14,29G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,24G), WĘGLOWODANY(108,21G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,87G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: POSIŁEK: 3. OBIAD	
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: MIZERIA Z JOGURTEM - 195G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: [JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, OGÓREK ZIELONY, KOPER OGRODOWY],	
POTRAWA: PALECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G SKŁAD: [MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY],	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1036,85KCAL, BIAŁKO(65,89G), TŁUSZCZE(43,93G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,62G), WĘGLOWODANY(99,67G), W TYM CUKRY(21,07G), BŁONNIK(11,47G), SÓL(1,09G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G POSIŁEK: 5. KOLACJA	

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KMINKOWA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, MASŁO, POMIDOR, KIELBASA KMINKOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 580,14KCAL, BIAŁKO(23,95G), TŁUSZCZE(18,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,15G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,02G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **MUS OWOCOWY - 100G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 NASYCONY(3,87G), WĘGLOWODANY(4,95G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,43G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2438,08KCAL, BIAŁKO(126,68G), TŁUSZCZE(83,6G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,88G), WĘGLOWODANY(314,96G), W TYM CUKRY(69,44G), BŁONNIK(45,6G), SÓL(8,41G)

DATA: **2024-08-16 (PIĄTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, 1/2 BANANA - 410G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, KAJZERKI, MASŁO EXTRA, SER TOPIONY|,

POTRAWA: **RYŻ NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 702,87KCAL, BIAŁKO(23,13G), TŁUSZCZE(26,9G), TŁUSZCZE NASYCONY(15,23G), WĘGLOWODANY(93,62G), W TYM CUKRY(18,76G), BŁONNIK(3,02G), SÓL(2,29G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO BEZ MIĘSNE - 350G**

SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **ZUPA ZIEMNIA CZANA D - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, SELER, ZIEMNIAKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 835,33KCAL, BIAŁKO(31,77G), TŁUSZCZE(23,47G), TŁUSZCZE NASYCONY(2,35G), WĘGLOWODANY(130,88G), W TYM CUKRY(28,31G), BŁONNIK(14,14G), SÓL(0,76G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAJZERKI, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 562,67KCAL, BIAŁKO(22,33G), TŁUSZCZE(25,55G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,12G), WĘGLOWODANY(62,61G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,39G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **FLIPSYZ MARMOLADA - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 120,2KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,7G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2221,07KCAL, BIAŁKO(79,09G), TŁUSZCZE(76,62G), TŁUSZCZE NASYCONY(28,77G), WĘGLOWODANY(314,28G), W TYM CUKRY(60,42G), BŁONNIK(21,73G), SÓL(5,44G)

DATA: **2024-08-16 (PIĄTEK)**

DIETA: **Podstawowa**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, OGÓREK - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EXTRA, SER TOPIONY, OGÓREK ZIELONY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: **RYŻ NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 782,28KCAL, BIAŁKO(27,55G), TŁUSZCZE(28,26G), TŁUSZCZE NASYCONY(15,3G), WĘGLOWODANY(105,72G), W TYM CUKRY(13,73G), BŁONNIK(5,74G), SÓL(3,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI - 595G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,DWUTLENEK SIARKI I SIARCZYNY,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KIELBASA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, POR, CEBULA, ŚMIETANA, ZIEMNIAKI, ŻUREK |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO BEZ MIĘSNE - 350G**

SKŁAD: |CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 933,91KCAL, BIAŁKO(35,37G), TŁUSZCZE(27,47G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,94G), WĘGLOWODANY(142,13G), W TYM CUKRY(31,7G), BŁONNIK(14,67G), SÓL(1,71G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNY RAZOWY, KAJZERKI, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,67KCAL, BIAŁKO(24,03G), TŁUSZCZE(25,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,99G), WĘGLOWODANY(84,51G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(10,5G), SÓL(2,95G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSIŁEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: FLIPSYZ MARMOLADĄ - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
PODSUMOWANIE POSIŁKU:
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 120,2KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,7G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:
2478,07KCAL, BIAŁKO(88,81G), TŁUSZCZE(81,87G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,31G), WĘGLOWODANY(359,54G), W TYM CUKRY(59,78G), BŁONNIK(32,43G), SÓL(7,76G)

DATA: 2024-08-16 (PIĄTEK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, SER TOPIONY, OGÓREK, JABŁKO - 790G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO EXTRA, SER TOPIONY, OGÓREK ZIELONY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 662,93KCAL, BIAŁKO(16,86G), TŁUSZCZE(22,57G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,5G), WĘGLOWODANY(106,64G), W TYM CUKRY(21,8G), BŁONNIK(17,45G), SÓL(2,75G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G	
SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: LECZO BEZ MIĘSNE - 350G	
SKŁAD: CUKINIA, CEBULA, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY, POMIDOR, KONCENTRAT POMIDOROWY ,	
POTRAWA: RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,	
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: 835,33KCAL, BIAŁKO(31,77G), TŁUSZCZE(23,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,35G), WĘGLOWODANY(130,88G), W TYM CUKRY(28,31G), BŁONNIK(14,14G), SÓL(0,76G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 629,07KCAL, BIAŁKO(23,21G), TŁUSZCZE(24,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,75G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,05G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY	
POTRAWA: SER 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:	
2357,73KCAL, BIAŁKO(87,34G), TŁUSZCZE(82,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,5G), WĘGLOWODANY(339,27G), W TYM CUKRY(55,51G), BŁONNIK(47,38G), SÓL(7,82G)	

DATA: 2024-08-17 (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, POLEDWICA, 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, POLEDWICA 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	
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: MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI ,	
POTRAWA: ZUPA GRYSIKOWAD - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE	
SKŁAD: KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 901,13KCAL, BIAŁKO(54,4G), TŁUSZCZE(20,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,92G), WĘGLOWODANY(131,28G), W TYM CUKRY(27,39G), BŁONNIK(10,78G), SÓL(1,28G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
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 ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 481,84KCAL, BIAŁKO(20,41G), TŁUSZCZE(20,28G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,43G), WĘGLOWODANY(53,53G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(1,79G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: BANAN - 220G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU:	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 134,44KCAL, BIAŁKO(1,39G), TŁUSZCZE(0,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:	
2030,95KCAL, BIAŁKO(103,84G), TŁUSZCZE(57,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,06G), WĘGLOWODANY(278,59G), W TYM CUKRY(73,66G), BŁONNIK(20,24G), SÓL(5,68G)	
DATA: 2024-08-17 (SOBOTA)	DIETA: PODSTAWOWA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER ŻÓŁTY, PAPRYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EKSTRA, SER PEŁNOTŁUSTY, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 762,2KCAL, BIAŁKO(32,6G), TŁUSZCZE(30,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(17,86G), WĘGLOWODANY(92,89G), W TYM CUKRY(13,03G), BŁONNIK(5,75G), SÓL(3,25G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KARCZEK PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, WIEPRZOWINA KARKÓWKA |,

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G**

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWA I - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, MANNA, SELER KORZENIOWY |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1049,99KCAL, BIAŁKO(42,93G), TŁUSZCZE(43,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,5G), WĘGLOWODANY(121,83G), W TYM CUKRY(15,86G), BŁONNIK(11,72G), SÓL(2,25G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

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 |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 577,18KCAL, BIAŁKO(22,9G), TŁUSZCZE(18,71G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,55G), WĘGLOWODANY(82,18G), W TYM CUKRY(2,79G), BŁONNIK(4,41G), SÓL(2,49G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **BANAN - 220G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 134,44KCAL, BIAŁKO(1,39G), TŁUSZCZE(0,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,18G), WĘGLOWODANY(32,58G), W TYM CUKRY(26,62G), BŁONNIK(2,35G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2523,81KCAL, BIAŁKO(99,82G), TŁUSZCZE(93,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(36,08G), WĘGLOWODANY(329,48G), W TYM CUKRY(58,3G), BŁONNIK(24,23G), SÓL(7,99G)

DATA: **2024-08-17 (SOBOTA)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, POLEDWICA 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: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI|,

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWA D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 901,13KCAL, BIAŁKO(54,4G), TŁUSZCZE(20,04G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,92G), WĘGLOWODANY(131,28G), W TYM CUKRY(27,39G), BŁONNIK(10,78G), SÓL(1,28G)

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 ŻYJNI 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: **POLEDWICA 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:

2261,81KCAL, BIAŁKO(112,91G), TŁUSZCZE(56,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(20,39G), WĘGLOWODANY(348,8G), W TYM CUKRY(73,41G), BŁONNIK(47,26G), SÓL(7,08G)

DATA: **2024-08-18 (NIEDZIELA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), BANAN 1/2SZT - 480G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

POTRAWA: **PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 692,42KCAL, BIAŁKO(23,46G), TŁUSZCZE(24,98G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,86G), WĘGLOWODANY(93,44G), W TYM CUKRY(29,17G), BŁONNIK(5,5G), SÓL(2,85G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

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, MAKA PSZENNA|,

POTRAWA: ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŃNA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 929,9KCAL, BIAŁKO(52,52G), TŁUSZCZE(21,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,16G), WĘGLOWODANY(139,73G), W TYM CUKRY(22,7G), BŁONNIK(16,6G), SÓL(0,82G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, POMIDOR** - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE
SKŁAD: |BUŁKA WROCLAWSKA, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 542,32KCAL, BIAŁKO(26,7G), TŁUSZCZE(24,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,26G), WĘGLOWODANY(53,01G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,98G)
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:

2254,64KCAL, BIAŁKO(103,09G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,32G), WĘGLOWODANY(307,98G), W TYM CUKRY(79,22G), BŁONNIK(26,04G), SÓL(6,65G)

DATA: 2024-08-18 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), OGÓREK ZIELONY** - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE
SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, OGÓRKI ZIELONE, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

POTRAWA: **PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI JĘCZMIENNE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 738,78KCAL, BIAŁKO(26,12G), TŁUSZCZE(23,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,94G), WĘGLOWODANY(109,74G), W TYM CUKRY(15,19G), BŁONNIK(6,33G), SÓL(3,57G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **INDYK PIECZONY Z SOSEM I** - 180G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKRÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA** - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

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, MAKA PSZENNA|,

POTRAWA: **ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM I** - 335G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, POR, SER GOUDA, ŚMIETANA 12%, WŁOSZCZYŃNA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1070,85KCAL, BIAŁKO(54,11G), TŁUSZCZE(37,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,97G), WĘGLOWODANY(138,18G), W TYM CUKRY(21,88G), BŁONNIK(16,83G), SÓL(1,29G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASZTET, PAPRYKA** - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE
SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, PASZTET DROBIOWY, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 580,5KCAL, BIAŁKO(19,83G), TŁUSZCZE(17,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,25G), WĘGLOWODANY(88,93G), W TYM CUKRY(5,67G), BŁONNIK(5,95G), SÓL(2,89G)
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:

2480,13KCAL, BIAŁKO(100,46G), TŁUSZCZE(78,56G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,2G), WĘGLOWODANY(358,65G), W TYM CUKRY(63,94G), BŁONNIK(29,51G), SÓL(7,75G)

DATA: 2024-08-18 (NIEDZIELA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, JABŁKO** - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTRY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,49KCAL, BIAŁKO(17,34G), TŁUSZCZE(20,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,54G), WĘGLOWODANY(110,41G), W TYM CUKRY(25,41G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,75G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **INDYK GOTOWANY Z SOSEM D** - 170G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KASZA JĘCZMIENNA** - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **SALATKA SZWEDZKA** - 150G , SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

POTRAWA: **ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM D** - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŃNA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 866,53KCAL, BIAŁKO(50,57G), TŁUSZCZE(17,06G), TŁUSZCZE NASYCONY(2,36G), WĘGLOWODANY(133,38G), W TYM CUKRY(27,78G), BŁONNIK(11,91G), SÓL(2G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,72KCAL, BIAŁKO(28,38G), TŁUSZCZE(23,8G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,44G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,4G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **SOCZEK - 200G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: SOK WIELOWARZYSZYNNY (, SELER I PRODUKTY POCHODNE) |SOK WIELOWARZYSZYNNY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 54KCAL, BIAŁKO(2G), TŁUSZCZE(0,6G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SZYNECZKA DROBIOWA - 110G ,ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 129,89KCAL, BIAŁKO(19,22G), TŁUSZCZE(5,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,67G), WĘGLOWODANY(0G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(2,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2349,62KCAL, BIAŁKO(117,5G), TŁUSZCZE(67,67G), TŁUSZCZE NASYCONY(26,11G), WĘGLOWODANY(341,11G), W TYM CUKRY(66,9G), BŁONNIK(47,14G), SÓL(11,81G)