

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-15 do 2024-07-21

DATA: 2024-07-15 (Poniedziałek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za 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, 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: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () bukiet z jarzyn, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) 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: 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: 784,75kcal, białko(49,88g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(4,74g), węglowodany(110,86g), w tym cukry(25,39g), błonnik(15,7g), sól(0,62g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
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: herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 478,24kcal, białko(23,11g), tłuszcze(14,92g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,59g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), 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: 2131,94kcal, białko(109,18g), tłuszcze(61,99g), tłuszcze nasycone(24,21g), węglowodany(290,6g), w tym cukry(66,58g), błonnik(25,82g), sól(6,23g)	

DATA: 2024-07-15 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, bułka z dynia masło, pasta twarogowa z koperkiem , gruszka - 595g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, bułka kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, gruszka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 805,65kcal, białko(34,98g), tłuszcze(23,76g), tłuszcze nasycone(11,14g), węglowodany(117,79g), w tym cukry(26,15g), błonnik(13,29g), sól(2,27g)	

Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: Filet z drobiu panierowany - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: bułka tarta, jaja kurcze 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, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1005,3kcal, białko(53,64g), tłuszcze(31,83g), tłuszcze nasycone(6,61g), węglowodany(134,4g), w tym cukry(25g), błonnik(18,14g), sól(1,01g) Techniki sporządzania: G, PAR, S
Posiłek: 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 foremkowyHerbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra), Połędwica sopocka, Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 538,54kcal, białko(25,34g), tłuszcze(12,73g), tłuszcze nasycone(6,9g), węglowodany(84,05g), w tym cukry(4,4g), błonnik(5,2g), sól(3,1g) 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: 2462,69kcal, białko(114,14g), tłuszcze(68,47g), tłuszcze nasycone(24,66g), węglowodany(362,05g), w tym cukry(65,19g), błonnik(38,33g), sól(6,46g)

DATA: 2024-07-15 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 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 półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 662,22kcal, białko(27,13g), tłuszcze(15,86g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(111,87g), w tym cukry(26,02g), błonnik(18,39g), sól(2,01g) 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: Surówka z marchewki i pory z olejem - 250g Skład: por, marchew, olej rzepakowy ,	
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: 805,2kcal, białko(47,89g), tłuszcze(20,98g), tłuszcze nasycone(2,4g), węglowodany(113,89g), w tym cukry(29,58g), błonnik(16,35g), sól(0,84g) 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 żytni razowy, herbata, masło ekstra, połędwica luksusowa, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 544,64kcal, białko(23,99g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(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 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), tłuszcz(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:

2542,66kcal, białko(111,48g), tłuszcz(88,43g), tłuszcze nasycone(21,26g), węglowodany(344,32g), w tym cukry(62,28g), błonnik(57,91g), sól(8,47g)

DATA: 2024-07-16 (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: **Płatki kukurydziane z kakao - 225g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 748,1kcal, białko(30,59g), tłuszcz(23,7g), tłuszcze nasycone(13,28g), węglowodany(105,61g), w tym cukry(27,37g), błonnik(4,68g), sól(3,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Szynka gotowana z sosem - 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: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

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

Skład: |Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1179,12kcal, białko(39,63g), tłuszcz(51,08g), tłuszcze nasycone(10,35g), węglowodany(148,99g), w tym cukry(32,96g), błonnik(18,05g), sól(4,63g)

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), tłuszcz(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcz(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:

2452,05kcal, białko(92,01g), tłuszcz(89,28g), tłuszcze nasycone(30,9g), węglowodany(333,83g), w tym cukry(64,32g), błonnik(26,98g), sól(10,6g)

DATA: 2024-07-16 (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 sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bulka wielozłazniasta, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowyplastrowany, połędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao - 225g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 814,08kcal, białko(35,3g), tłuszcz(25,33g), tłuszcze nasycone(13,38g), węglowodany(113,83g), w tym cukry(19,12g), błonnik(8,21g), sól(4,06g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Szynka pieczona- 340g , Zboża zawierające gluten**

Skład: | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, 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: **Ogórek kwaszony - 100g**

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

Skład: |Cebula (), Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy |, mietana, 12% tłuszczu

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1102,41kcal, białko(40,48g), tłuszcz(47,82g), tłuszcze nasycone(10,94g), węglowodany(135,09g), w tym cukry(20,3g), błonnik(15,74g), sól(6,08g)

Techniki sporządzania: 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 nasycone(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 nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2388,32kcal, białko(95,88g), tłuszcze(85,35g), tłuszcze nasycone(31,04g), węglowodany(322,55g), w tym cukry(43,31g), błonnik(28,99g), sól(13,09g)

DATA: 2024-07-16 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, serek śmietankowy plastry	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 666,18kcal, białko(23,62g), tłuszcze(18,19g), tłuszcze nasycone(9,86g), węglowodany(111,28g), w tym cukry(25,83g), błonnik(18,79g), sól(3,13g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Szynka gotowana z sosem - 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: Ogórek kwaszony - 100g	
Potrawa: Zupa koperkowa z makaronem I - 340g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Cebula (), Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy), L mietana, 12% tłuszczu	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1091,59kcal, białko(37,95g), tłuszcze(47,42g), tłuszcze nasycone(10,87g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(21,2g), błonnik(15,96g), sól(6,21g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, szynka parzona	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,24g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2409,91kcal, białko(89,68g), tłuszcze(83,44g), tłuszcze nasycone(28,93g), węglowodany(350,07g), w tym cukry(52,38g), błonnik(50,54g), sól(12,87g)	

DATA: 2024-07-17 (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 nasycone(16,96g), węglowodany(100,64g), w tym cukry(25,08g), błonnik(4,56g), sól(3,43g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 3. obiad
<p>Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet z jarzyn, masło ,</p> <p>Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Krem kukiniowy 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 ekstra Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy Ser topiony, edamski (Ziemniaki, średnio ()),</p>
<p>Potrawa: Ziemniaki - 350g Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 993,49kcal, białko(55,86g), tłuszcze(27,39g), tłuszcze nasycone(9,11g), węglowodany(140,23g), w tym cukry(27,73g), błonnik(20,56g), sól(1,07g) Techniki sporządzania: G, P, PAR</p>
Posiłek: 5. kolacja
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, serek wiejski ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:</p>
Posiłek: 6. II kolacja
<p>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:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2457,55kcal, białko(114,79g), tłuszcze(83,08g), tłuszcze nasycone(36,52g), węglowodany(325,03g), w tym cukry(62,23g), błonnik(28,18g), sól(7,26g)</p>

DATA: 2024-07-17 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, ogórek - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb słonecznikowy, herbata czarna napar bezcukru, kajzerki, masło ekstra, rzodkiewka, sałata, winerka ,</p> <p>Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 902,08kcal, białko(33,44g), tłuszcze(39,08g), tłuszcze nasycone(17,17g), węglowodany(104,14g), w tym cukry(13,45g), błonnik(4,6g), sól(4,07g) Techniki sporządzania: G</p>	
Posiłek: 3. obiad	
<p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Krem kukiniowy 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, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (), Ser topiony, edamski (), L mietana, 12% tłuszczu Ziemniaki, średnio (),</p> <p>Potrawa: Potrąwka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym - 463g , Gorczyca i produkty pochodne Skład: ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 350g</p>	
<p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1017,64kcal, białko(51,39g), tłuszcze(35,31g), tłuszcze nasycone(7,66g), węglowodany(132,31g), w tym cukry(33,18g), błonnik(18,64g), sól(1,55g) Techniki sporządzania: D, G</p>	
Posiłek: 5. kolacja	
<p>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 ,</p>	
<p>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:</p>	
Posiłek: 6. II kolacja	
<p>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:</p>	
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</p>	

2654,52kcal, białko(118,08g), tłuszcze(95,3g), tłuszcze nasycone(35,42g), węglowodany(341,18g), w tym cukry(58,41g), błonnik(29,84g), sól(9,17g)

DATA: 2024-07-17 (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 bezcukru|,

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: **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: **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 ekstra Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy Ser topiony, edamskiZiemniaki, średnio

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 851,26kcal, białko(50,01g), tłuszcze(26,94g), tłuszcze nasycone(9,04g), węglowodany(109,67g), w tym cukry(24,14g), błonnik(16,71g), sól(0,78g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

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: **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:

2469,39kcal, białko(115,99g), tłuszcze(87,57g), tłuszcze nasycone(39,95g), węglowodany(327g), w tym cukry(58,43g), błonnik(49,54g), sól(9,22g)

DATA: 2024-07-18 (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: |kajzerki, masło ekstra, schab pieczony, herbata czarna napar bez cukru, banan|,

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: 2686,88kcal, białko(107,75g), tłuszcze(117,57g), tłuszcze nasycone(36,34g), węglowodany(307,35g), w tym cukry(58,23g), błonnik(22,85g), sól(7,97g)	
DATA: 20: 4-07-18 (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 nasycone(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 nasycone(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 żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 580,14kcal, białko(23,95g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(9,15g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,02g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: 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: 2438,08kcal, białko(126,68g), tłuszcze(83,6g), tłuszcze nasycone(30,88g), węglowodany(314,96g), w tym cukry(69,44g), błonnik(45,6g), sól(8,41g)	

DATA: 2024-07-19 (Piątek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, 1/2 banana - 450g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 679,47kcal, białko(31,08g), tłuszcze(19,59g), tłuszcze nasycone(10,85g), węglowodany(96,35g), w tym cukry(21,02g), błonnik(3,02g), sól(1,54g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: ryż z musem truskawkowym i jogurtem - 445g , Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu , Ryż biały (), Truskawki, mrożone (),	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły (), Kości, wywar (), Makaron dwujęczny (,Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 676,26kcal, białko(22,06g), tłuszcze(6,46g), tłuszcze nasycone(2,73g), węglowodany(137,82g), w tym cukry(38,56g), błonnik(11,41g), sól(0,57g) Techniki sporządzania:	

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 nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy z 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: 2038,6kcal, białko(77,33g), tłuszcze(52,3g), tłuszcze nasycone(24,78g), węglowodany(323,96g), w tym cukry(72,93g), błonnik(19g), sól(4,5g)

DATA: 2024-07-19 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, ogórek - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne	
Skład: Bułka wielozłazista Chleb foremkowy), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra), Ogórek (), Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały () mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 752,88kcal, białko(35,08g), tłuszcze(20,75g), tłuszcze nasycone(10,81g), węglowodany(107,83g), w tym cukry(15,57g), błonnik(5,74g), sól(2,33g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: ryż z musem truskawkowym i jogurtem - 445g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Cukier (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne), Ryż biały (), Truskawki, mrożone (),	
Potrawa: Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami - 570g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: Cebula (), Jaja kurze całe (), Kości, wywar (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy), Szczaw (), L mietana, 12% tłuszczu Ziemniaki, wczesne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 768,82kcal, białko(26,37g), tłuszcze(12,23g), tłuszcze nasycone(4,85g), węglowodany(145,07g), w tym cukry(39,23g), błonnik(14,35g), sól(0,7g) Techniki sporządzania:	
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 żytni 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: Flipsy z 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: 2283,57kcal, białko(87,34g), tłuszcze(59,12g), tłuszcze nasycone(26,72g), węglowodany(364,59g), w tym cukry(69,15g), błonnik(32,11g), sól(5,99g)	

DATA: 2024-07-19 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, twaróg, ogórek, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Chleb żytni razowyHerbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra Ogórek (), Ser twarogowy półtłusty	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 633,53kcal, białko(24,39g), tłuszcze(15,06g), tłuszcze nasycone(8g), węglowodany(108,75g), w tym cukry(23,64g), błonnik(17,45g), sól(1,98g)	

Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: mintaj, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Surówka z kiszzonej kapusty - 200g Skład: jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,
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: 768,99kcal, białko(30,8g), tłuszcze(18,69g), tłuszcze nasycone(2,1g), węglowodany(124,66g), w tym cukry(19,02g), błonnik(11,55g), sól(1,49g) Techniki sporządzania: 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 Skład: Chleb chrupki (, Zboża zawierające gluten) chleb chrupki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: 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: 2168,99kcal, białko(89,41g), tłuszcze(61,24g), tłuszcze nasycone(22,31g), węglowodany(336,97g), w tym cukry(49,61g), błonnik(44,79g), sól(6,72g)
DATA: 2024-07-20 (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
Potrawa: Buraki - 150g Potrawa: Kasza jaglana - 90g
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,
Potrawa: Zupa grysikowaD - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne Skład: kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeo, 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

<p>Potrawa: Pieczyno, masło, jajko, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru , Herbata czarna, napar bez cukru () bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru , Pomidor () bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: 6. II kolacja</p>
<p>Potrawa: Banan - 220g</p>
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</p> <p>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)</p>

<p>DATA: 2024-07-20 (Sobota)</p>	<p>DIETA: Podstawowa</p>
<p>Posiłek: 1. śniadanie</p>	
<p>Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: Pieczyno, masło, ser żółty, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, ser pełnotłusty, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>	
<p>Posiłek: 3. obiad</p>	
<p>Potrawa: Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten</p> <p>Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka ,</p> <p>Potrawa: Kasza jaglana - 90g</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Salatka wielowarzywna - 150g</p> <p>Potrawa: Zupa grysikowa I - 350g , Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania: G, P</p>	
<p>Posiłek: 5. kolacja</p>	
<p>Potrawa: Pieczyno, masło, jajko, ogórek - 560g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p>	

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: 2024-07-20 (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 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 - 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: 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: 2024-07-21 (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: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki 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	

<p>Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: Młmąka 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: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,</p> <p>Potrawa: Ryż - 90g</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: 937,1kcal, białko(52,16g), tłuszcze(20,13g), tłuszcze nasycone(4,95g), węglowodany(143,24g), w tym cukry(22,43g), błonnik(13,18g), sól(0,83g) Techniki sporządzania: G</p>
Posiłek: 5. kolacja
<p>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 wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,</p> <p>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:</p>
Posiłek: 6. II kolacja
<p>Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,</p> <p>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:</p> <p>Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2261,84kcal, białko(102,73g), tłuszcze(69,79g), tłuszcze nasycone(29,11g), węglowodany(311,49g), w tym cukry(78,95g), błonnik(22,62g), sól(6,66g)</p>

DATA: 2024-07-21 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek kon. - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru ,</p> <p>Potrawa: Płatki jęczmieńne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki jęczmieńne ,</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 752,7kcal, białko(25,92g), tłuszcze(23,42g), tłuszcze nasycone(13,93g), węglowodany(113,25g), w tym cukry(18,51g), błonnik(6,17g), sól(4,52g) Techniki sporządzania: G</p>	
Posiłek: 3. obiad	
<p>Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , 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: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło, mąka pszenna ,</p> <p>Potrawa: Ryż - 90g</p> <p>Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem I - 335g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,</p> <p>Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1078,05kcal, białko(53,75g), tłuszcze(35,84g), tłuszcze nasycone(9,76g), węglowodany(141,69g), w tym cukry(21,61g), błonnik(13,41g), sól(1,3g) Techniki sporządzania: G, P</p>	
Posiłek: 5. kolacja	
<p>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 ,</p>	

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: 2501,25kcal, białko(99,9g), tłuszcze(77,24g), tłuszcze nasycone(31,99g), węglowodany(365,67g), w tym cukry(66,99g), błonnik(25,93g), sól(8,71g)

DATA: 2024-07-21 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
------------------------------	--

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni 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: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi indyka, bez skóry () mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () 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: Ryż - 90g Potrawa: Salatka szwedzka - 150g , Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 873,73kcal, białko(50,21g), tłuszcze(15,71g), tłuszcze nasycone(2,16g), węglowodany(136,89g), w tym cukry(27,51g), błonnik(8,49g), sól(2,01g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, 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 nasycone(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 wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: 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 nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2356,82kcal, białko(117,14g), tłuszcze(66,32g), tłuszcze nasycone(25,91g), węglowodany(344,62g), w tym cukry(66,63g), błonnik(43,72g), sól(11,82g)
