

JADŁOSPIS

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. NMP W
CZĘSTOCHOWIE
UL. BIAŁSKA 104LOK. 118 42-200
CZĘSTOCHOWA

PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 2024-09-16 DO 2024-09-22

DATA: 2024-09-16 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, BANAN 1/2 SZT.** - 512G, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE, ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |BANAN, CZUBRYCA, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 790,91KCAL, BIAŁKO(35,06G), TŁUSZCZE(28,58G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,44G), WĘGLOWODANY(100,72G), W TYM CUKRY(26,25G), BŁONNIK(4,46G), SÓL(2,27G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **POTRAWKA Z KURCZAKA Z CUKINIA, MARCHEWKĄ D** - 390G
SKŁAD: |CUKINIA, MARCHEW, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D** - 350G, **SELER I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 784,41KCAL, BIAŁKO(46,25G), TŁUSZCZE(23,3G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,95G), WĘGLOWODANY(103,61G), W TYM CUKRY(22,04G), BŁONNIK(13,89G), SÓL(0,7G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POLEDWICA 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: G

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: G

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2166,76KCAL, BIAŁKO(104,6G), TŁUSZCZE(66,94G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,94G), WĘGLOWODANY(294,73G), W TYM CUKRY(61,88G), BŁONNIK(23,1G), SÓL(6,68G)

DATA: 2024-09-16 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, PAPRYKA, OGÓREK. JABŁKO** - 802G, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE, ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, CZUBRYCA, HERBATA, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, KAJZERKA, KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK, PAPRYKA, SER TWAROGOWY|,

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 919,54KCAL, BIAŁKO(37,5G), TŁUSZCZE(29,26G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,35G), WĘGLOWODANY(134,01G), W TYM CUKRY(35,8G), BŁONNIK(15,33G), SÓL(3,32G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G
SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **LECZO Z KIELBASA** - 440G, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CEBULA (), CUKINIA (), KIELBASA ŚLĄSKA, KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MARCHEW (), OLEJ RZEPAKOWY (), POMIDOR (),

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY** - 100G

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA I** - 350G, **SELER I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 746,1KCAL, BIAŁKO(34,03G), TŁUSZCZE(20,71G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,57G), WĘGLOWODANY(113,4G), W TYM CUKRY(28,36G), BŁONNIK(16,15G), SÓL(3,74G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA SER TOPIONY SOPOCKA, POMIDOR, PAPRYKA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**
SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY , HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI PAPRYKA

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 583,69KCAL, BIAŁKO(27,32G), TŁUSZCZE(16,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,32G), WĘGLOWODANY(84,23G), W TYM CUKRY(4,55G), BŁONNIK(5,2G), SÓL(3,42G)
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:

2362,53KCAL, BIAŁKO(99,03G), TŁUSZCZE(66,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,25G), WĘGLOWODANY(357,44G), W TYM CUKRY(78,35G), BŁONNIK(38,38G), SÓL(10,55G)

DATA: **2024-09-16 (PONIEDZIAŁEK)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROG., ŻYWIECKA, OGÓREK, JABŁKO - 772G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, CZUBRYCA, HERBATA, JABŁKO, JOGURT NATURALNY, ŻYWIECKA, MASŁO, OGÓREK, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 622,02KCAL, BIAŁKO(24,8G), TŁUSZCZE(22,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,33G), WĘGLOWODANY(87,78G), W TYM CUKRY(22,46G), BŁONNIK(14,09G), SÓL(2,27G)
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: **POTRAWKA Z KURCZAKA Z CUKINIĄ, MARCHEWKĄ D - 390G**

SKŁAD: |CUKINIĄ, MARCHEW, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY, PIETRUSZKA KORZEŃ|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻBIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 796,41KCAL, BIAŁKO(47,25G), TŁUSZCZE(23,4G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,98G), WĘGLOWODANY(105,51G), W TYM CUKRY(22,04G), BŁONNIK(14,39G), SÓL(2,46G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

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: **SER ŚMIETNAKOWY PŁASTROWANY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 89KCAL, BIAŁKO(4,5G), TŁUSZCZE(7G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,55G), WĘGLOWODANY(2G), W TYM CUKRY(2G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,7G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2117,67KCAL, BIAŁKO(100,63G), TŁUSZCZE(66,65G), TŁUSZCZE NASYCONE(24,04G), WĘGLOWODANY(297,6G), W TYM CUKRY(52,05G), BŁONNIK(44,77G), SÓL(9,81G)

DATA: **20: 4-09-17 (WTOREK)**

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, SEREK ŚMIET., POŁĘDWICA, BANAN 1/2 SZT. - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, BUŁKA Z DYNIĄ, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,05KCAL, BIAŁKO(28,55G), TŁUSZCZE(28,52G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,59G), WĘGLOWODANY(70,61G), W TYM CUKRY(23,72G), BŁONNIK(4,58G), SÓL(3G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

POTRAWA: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 280G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI D - 480G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, ZIEMNIAKI, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, BROKUŁ |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 744,75KCAL, BIAŁKO(47,38G), TŁUSZCZE(5,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,59G), WĘGLOWODANY(132,76G), W TYM CUKRY(24,26G), BŁONNIK(13,2G), SÓL(0,71G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO, POMIDOR - 520 G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SZYNKA PARZONA

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 513,34KCAL, BIAŁKO(25,37G), TŁUSZCZE(18,24G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,51G), WĘGLOWODANY(63,71G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,73G)
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:

1987,54KCAL, BIAŁKO(103,15G), TŁUSZCZE(52,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,75G), WĘGLOWODANY(282,86G), W TYM CUKRY(51,97G), BŁONNIK(22,03G), SÓL(6,57G)

DATA: **2024-09-17 (WTOREK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: KAWA, NAPAR BEZ CUKRU () |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |, MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU (, **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POŁĘDWICA, SAŁATA, RZODKIEWKA, POMIDOR - 550G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR, RZODKIEWKA, SAŁATA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 681,82KCAL, BIAŁKO(31,2G), TŁUSZCZE(22,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,99G), WĘGLOWODANY(90,39G), W TYM CUKRY(13,35G), BŁONNIK(6,37G), SÓL(3,47G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

POTRAWA: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 240G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: **OGÓREK KONSERWOWY - 100G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

POTRAWA: **ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KALAFIOR, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 745,76KCAL, BIAŁKO(38,68G), TŁUSZCZE(5,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,92G), WĘGLOWODANY(141,76G), W TYM CUKRY(29,93G), BŁONNIK(13,71G), SÓL(2,05G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO, POMIDOR, OGÓREK - 670G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KAJZERKA, MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (), SZYNKA PARZONA

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 620,42KCAL, BIAŁKO(28,77G), TŁUSZCZE(17,81G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,41G), WĘGLOWODANY(89,5G), W TYM CUKRY(5,53G), BŁONNIK(5,16G), SÓL(3,57G)
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 NASYCONE(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2120,4KCAL, BIAŁKO(100,51G), TŁUSZCZE(46,33G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,38G), WĘGLOWODANY(337,43G), W TYM CUKRY(48,85G), BŁONNIK(26,44G), SÓL(9,23G)

DATA: **2024-09-17 (WTOREK)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET., POŁĘDWICA, PAPRYKA, JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, PAPRYKA, POŁĘDWICA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 574,58KCAL, BIAŁKO(21,1G), TŁUSZCZE(17,51G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,74G), WĘGLOWODANY(90,8G), W TYM CUKRY(25,19G), BŁONNIK(15,43G), SÓL(2,68G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **MAKARON RAZOWY - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE**POTRAWA: **MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 280G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIEŚO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY|,

POTRAWA: **OGÓREK KONSERWOWY - 100G , GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**POTRAWA: **ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI D - 480G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, ZIEMNIKI, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, BROKUŁ |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 756,45KCAL, BIAŁKO(43,06G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,1G), WĘGLOWODANY(142,6G), W TYM CUKRY(30,59G), BŁONNIK(12,78G), SÓL(2,13G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, JAJKO POMIDOR - 580G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SZYNKA PARZONA

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 579,74KCAL, BIAŁKO(26,25G), TŁUSZCZE(17,36G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,14G), WĘGLOWODANY(87,03G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,39G)

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: **SER TOPIONY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2133,67KCAL, BIAŁKO(98,87G), TŁUSZCZE(53,07G), TŁUSZCZE NASYCONY(27,11G), WĘGLOWODANY(336,81G), W TYM CUKRY(61,63G), BŁONNIK(44G), SÓL(9,39G)

DATA: 2024-09-18 (ŚRODA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

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

SKŁAD: |KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2SZT, POMIDOR, 1/2 BANANA - 570G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, BUŁKA Z SEZAMEM, HERBATA, MASŁO, POMIDOR, WINERKA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 792,91KCAL, BIAŁKO(29,67G), TŁUSZCZE(37,13G), TŁUSZCZE NASYCONY(17,37G), WĘGLOWODANY(86,82G), W TYM CUKRY(22,53G), BŁONNIK(4,53G), SÓL(4,7G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BROKUŁ GOTOWANY - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: **GULASZ ZE SCHABU - 202G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **ZIEMNIKI - 250G**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%, WŁOSZCZYŻNA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 874,93KCAL, BIAŁKO(52,47G), TŁUSZCZE(33,57G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,59G), WĘGLOWODANY(96,39G), W TYM CUKRY(20,52G), BŁONNIK(11,9G), SÓL(0,61G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SEREK WIEJSKI|,

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:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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:

2287,68KCAL, BIAŁKO(110,84G), TŁUSZCZE(89,97G), TŁUSZCZE NASYCONE(35,4G), WĘGLOWODANY(267,37G), W TYM CUKRY(52,47G), BŁONNIK(19,48G), SÓL(8,08G)

DATA: **2024-09-18 (ŚRODA)**DIETA: **PODSTAWOWA****POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**POTRAWA: **KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1 SZT, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, POMIDOR, NEKTARYNKA - 535G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKA, MASŁO, NEKTARYNKA, POMIDOR, SAŁATA, WINERKA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 815,77KCAL, BIAŁKO(28,24G), TŁUSZCZE(28,92G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,09G), WĘGLOWODANY(111,1G), W TYM CUKRY(19,06G), BŁONNIK(4,83G), SÓL(3,07G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIADPOTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **KOTLET SCHABOWY - 210G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, OLEJ RZEPAKOWY, WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZKOŚCI |,

POTRAWA: **SURÓWKA COLESŁAW Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ - 200G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAPUSTA PEKIŃSKA (), MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MARCHEW (), MUSZTARDA, OLEJ RZEPAKOWY (), PIETRUSZKA, LIŚCIE |,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**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: 1106,76KCAL, BIAŁKO(59,33G), TŁUSZCZE(50,71G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,33G), WĘGLOWODANY(109,74G), W TYM CUKRY(19,5G), BŁONNIK(13,85G), SÓL(1,69G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, S

POSIŁEK: 5. KOLACJAPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, PAPRYKA, OGÓREK - 660G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), PAPRYKA CZERWONA (), SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 618,08KCAL, BIAŁKO(27,38G), TŁUSZCZE(18,05G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,11G), WĘGLOWODANY(88,57G), W TYM CUKRY(10,7G), BŁONNIK(6,96G), SÓL(2,99G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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:

2617,41KCAL, BIAŁKO(115,33G), TŁUSZCZE(98,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,73G), WĘGLOWODANY(326G), W TYM CUKRY(49,78G), BŁONNIK(25,65G), SÓL(7,85G)

DATA: **2024-09-18 (ŚRODA)**DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW****POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE**POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2SZT, POMIDOR, JABŁKO - 810G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, WINERKA 2 SZT, POMIDOR, JABŁKO, 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: **GULASZ ZE SCHABU - 202G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY(), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SURÓWKA COLESŁAW Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ - 200G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: KAPUSTA PEKIŃSKA (), MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MARCHEW (), MUSZTARDA, OLEJ RZEPAKOWY (), PIETRUSZKA, LIŚCIE (),

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

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%, WŁOSZCZYŻNA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 949,32KCAL, BIAŁKO(50,89G), TŁUSZCZE(42,3G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,76G), WĘGLOWODANY(96,88G), W TYM CUKRY(20,97G), BŁONNIK(12,14G), SÓL(0,8G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR, OGÓREK - 720G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB ŻYTYN RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZCUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (), SEREK TWAROGOWY, ZIARNISTY

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 619,52KCAL, BIAŁKO(29,71G), TŁUSZCZE(17,68G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,89G), WĘGLOWODANY(92,97G), W TYM CUKRY(11,34G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(3,35G)
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: **SZYNKOWA - 50G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 48KCAL, BIAŁKO(7,92G), TŁUSZCZE(1,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,62G), WĘGLOWODANY(0,67G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,07G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2467,53KCAL, BIAŁKO(111,63G), TŁUSZCZE(93,08G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,46G), WĘGLOWODANY(316,92G), W TYM CUKRY(56,29G), BŁONNIK(45,33G), SÓL(9,21G)

DATA: **2024-09-19 (CZWARTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB, POMIDOR, 1/2 BANANA - 525G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY|,

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

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PŁATKI OWSIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 683,11KCAL, BIAŁKO(29,47G), TŁUSZCZE(21,19G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,79G), WĘGLOWODANY(95,46G), W TYM CUKRY(21,19G), BŁONNIK(5,07G), SÓL(2,9G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**

SKŁAD: |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

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: 1192,86KCAL, BIAŁKO(66,62G), TŁUSZCZE(48,08G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,49G), WĘGLOWODANY(128,85G), W TYM CUKRY(27,69G), BŁONNIK(11,94G), SÓL(1,14G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KAJZERKA, KIELBASA KMINKOWA, MASŁO, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 610,74KCAL, BIAŁKO(25,97G), TŁUSZCZE(19,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,4G), WĘGLOWODANY(86,31G), W TYM CUKRY(4,45G), BŁONNIK(4,8G), SÓL(3,18G)
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:

2556,7KCAL, BIAŁKO(122,56G), TŁUSZCZE(88,59G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,68G), WĘGLOWODANY(326,82G), W TYM CUKRY(68,43G), BŁONNIK(23,11G), SÓL(7,23G)

DATA: 2024-09-19 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, SCHAB, POMIDOR, SAŁATA - 545G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, SCHAB PIECZONY, SER TOPIONY],

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

SKŁAD: [MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI OWSIANE],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 807,79KCAL, BIAŁKO(34,58G), TŁUSZCZE(27,95G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,44G), WĘGLOWODANY(104,67G), W TYM CUKRY(14,76G), BŁONNIK(5,39G), SÓL(3,84G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**

SKŁAD: [MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**

SKŁAD: [BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO],

POTRAWA: **ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ - 570G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, SELER, GRICH, KIEŁBASA, ŚMIETANA, ZIEMNIAK],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1337,81KCAL, BIAŁKO(76,59G), TŁUSZCZE(51,12G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,84G), WĘGLOWODANY(151,54G), W TYM CUKRY(27,4G), BŁONNIK(18,38G), SÓL(1,26G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, HUMUS, POMIDOR - 585G, 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, KAJZERKI, MASŁO, HUMUS, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 955,04KCAL, BIAŁKO(25,61G), TŁUSZCZE(49,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,5G), WĘGLOWODANY(102,56G), W TYM CUKRY(5,58G), BŁONNIK(11,68G), SÓL(3,3G)

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:

3170,64KCAL, BIAŁKO(137,27G), TŁUSZCZE(128,21G), TŁUSZCZE NASYCONY(34,78G), WĘGLOWODANY(374,96G), W TYM CUKRY(62,83G), BŁONNIK(36,74G), SÓL(8,4G)

DATA: 2024-09-19 (Czwartek)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY, POMIDOR, JABŁKO - 765G, 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, POMIDOR, SCHAB PIECZONY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,29KCAL, BIAŁKO(21,54G), TŁUSZCZE(15,49G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,82G), WĘGLOWODANY(108,31G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,35G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**

SKŁAD: [MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G

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: 1098,03KCAL, BIAŁKO(65,5G), TŁUSZCZE(47,73G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,39G), WĘGLOWODANY(107,79G), W TYM CUKRY(29,96G), BŁONNIK(13,88G), SÓL(1,16G)
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: 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: 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:

2526,85KCAL, BIAŁKO(130,85G), TŁUSZCZE(88,99G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,29G), WĘGLOWODANY(322,75G), W TYM CUKRY(63,27G), BŁONNIK(47,91G), SÓL(9,09G)

DATA: 2024-09-20 (PIĄTEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, BANAN 1/2 SZT, DŻEM - 565G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BANAN, BRZOSKWINIA, DŻEM, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, MASŁO, MIÓD, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

POTRAWA: ZACIERKA NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 792,77KCAL, BIAŁKO(32,87G), TŁUSZCZE(20,15G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,98G), WĘGLOWODANY(122,15G), W TYM CUKRY(40,31G), BŁONNIK(4,12G), SÓL(1,55G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI |,

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

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

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

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

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 250G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 650,2KCAL, BIAŁKO(29,56G), TŁUSZCZE(16,93G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,29G), WĘGLOWODANY(102,21G), W TYM CUKRY(32,78G), BŁONNIK(16,04G), SÓL(1,04G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

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: |HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (),

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, MARMOLADA - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHRUPKI KUKURYDZIANE, MARMOLADA WIELOOWOCOWA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2125,84KCAL, BIAŁKO(86,62G), TŁUSZCZE(63,33G), TŁUSZCZE NASYCONE(26,46G), WĘGLOWODANY(314,15G), W TYM CUKRY(86,44G), BŁONNIK(24,73G), SÓL(4,98G)

DATA: 2024-09-20 (PIĄTEK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, ŚLIWKA, DŻEM - 655G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BRZOSKWINIA, BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, DŻEM, HERBATA, JOGURT NATURALNY, MASŁO, MIÓD, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, ŚLIWKA|,

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

SKŁAD: |MAKARON, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 900,64KCAL, BIAŁKO(37,32G), TŁUSZCZE(21,76G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,05G), WĘGLOWODANY(141,26G), W TYM CUKRY(40,56G), BŁONNIK(8,19G), SÓL(2,34G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BARSCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI |,

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

SKŁAD: |BUKIET Z JARZYN, MASŁO|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **RYBA PANIEROWANA - 260G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|, OLEJ RZEPAKOWY () |BUŁKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 869,75KCAL, BIAŁKO(33,08G), TŁUSZCZE(29,85G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,16G), WĘGLOWODANY(125,75G), W TYM CUKRY(32,4G), BŁONNIK(18,49G), SÓL(1,41G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA ŻYWIECKA, SER TOPIONY,PAPRYKA,POMIDOR - 635G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: CHLEB PSZENNY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KAJZERKI, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 747,02KCAL, BIAŁKO(30,12G), TŁUSZCZE(29,63G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,5G), WĘGLOWODANY(93,4G), W TYM CUKRY(7,91G), BŁONNIK(6,5G), SÓL(3,26G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **FLIPSY, 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 NASYCONE(0,07G), WĘGLOWODANY(27,18G), W TYM CUKRY(9,4G), BŁONNIK(1,52G), SÓL(0,01G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2637,61KCAL, BIAŁKO(102,38G), TŁUSZCZE(81,94G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,78G), WĘGLOWODANY(387,59G), W TYM CUKRY(90,26G), BŁONNIK(34,7G), SÓL(7,02G)

DATA: 2024-09-20 (PIĄTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, TWAROŻEK, POMIDOR, JABŁKO - 790G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,69KCAL, BIAŁKO(24,75G), TŁUSZCZE(15,18G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,03G), WĘGLOWODANY(110,6G), W TYM CUKRY(25,25G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(1,98G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BARSCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

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

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA Z OLEJEM - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 670,02KCAL, BIAŁKO(27,06G), TŁUSZCZE(17,81G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,87G), WĘGLOWODANY(108,28G), W TYM CUKRY(39,88G), BŁONNIK(16,74G), SÓL(1,25G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, POMIDOR|,

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 NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2163,68KCAL, BIAŁKO(83,47G), TŁUSZCZE(71,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(28,78G), WĘGLOWODANY(321,18G), W TYM CUKRY(70,98G), BŁONNIK(50,77G), SÓL(7,48G)

DATA: 2024-09-21 (SOBOTA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, TWARÓG, POMIDOR - 500G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 668,84KCAL, BIAŁKO(37,56G), TŁUSZCZE(24,09G), TŁUSZCZE NASYCONY(12,77G), WĘGLOWODANY(75,14G), W TYM CUKRY(17,55G), BŁONNIK(4,69G), SÓL(2,38G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BURAKI - 150G**

SKŁAD: |BURAKI WIÓRKI|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 852,75KCAL, BIAŁKO(49,33G), TŁUSZCZE(15,64G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,62G), WĘGLOWODANY(135,33G), W TYM CUKRY(27,75G), BŁONNIK(13,51G), SÓL(1,26G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA DĘBICKA, MASŁO EKSTRA , POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 522,07KCAL, BIAŁKO(24,66G), TŁUSZCZE(22,84G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,48G), WĘGLOWODANY(53,53G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,16G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **BANAN - 220G**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2178,11KCAL, BIAŁKO(112,93G), TŁUSZCZE(62,99G), TŁUSZCZE NASYCONY(24,04G), WĘGLOWODANY(296,58G), W TYM CUKRY(78,07G), BŁONNIK(24,11G), SÓL(5,8G)

DATA: 2024-09-21 (SOBOTA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU|,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER ŻÓŁTY, TWARÓG, PAPRYKA, POMIDOR - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY, SER ŻÓŁTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 832,42KCAL, BIAŁKO(39,31G), TŁUSZCZE(29,63G), TŁUSZCZE NASYCONY(17,35G), WĘGLOWODANY(106,15G), W TYM CUKRY(16,44G), BŁONNIK(6,62G), SÓL(2,9G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **GULASZ Z ŁOPATKI - 200G**, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY 30%, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA ŁOPATKA, WODA |,

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

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: 951,11KCAL, BIAŁKO(41,74G), TŁUSZCZE(31,86G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,84G), WĘGLOWODANY(126,58G), W TYM CUKRY(16,9G), BŁONNIK(14,54G), SÓL(2,28G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DEBICKA, POMIDOR, OGÓREK - 580G**, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA DEBICKA, MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 451,25KCAL, BIAŁKO(18,82G), TŁUSZCZE(16,59G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,2G), WĘGLOWODANY(59,36G), W TYM CUKRY(4,93G), BŁONNIK(4,21G), SÓL(2,03G)

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:

2369,22KCAL, BIAŁKO(101,25G), TŁUSZCZE(78,5G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,55G), WĘGLOWODANY(324,67G), W TYM CUKRY(64,89G), BŁONNIK(27,72G), SÓL(7,21G)

DATA: **2024-09-21 (SOBOTA)**

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

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, TWARÓG, POMIDOR, PAPRYKA, JABŁKO - 770G**, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, PAPRYKA, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 578,57KCAL, BIAŁKO(27,33G), TŁUSZCZE(15,24G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,99G), WĘGLOWODANY(90,57G), W TYM CUKRY(24,58G), BŁONNIK(15,16G), SÓL(2,11G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BURAKI - 150G**

SKŁAD: |BURAKI WIÓRKI|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 852,75KCAL, BIAŁKO(49,33G), TŁUSZCZE(15,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,62G), WĘGLOWODANY(135,33G), W TYM CUKRY(27,75G), BŁONNIK(13,51G), SÓL(1,26G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, DEBICKA, POMIDOR, OGÓREK - 690G**, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA DEBICKA, MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POMIDOR (),

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 631,55KCAL, BIAŁKO(26,84G), TŁUSZCZE(22,23G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,68G), WĘGLOWODANY(88,54G), W TYM CUKRY(6,39G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(2,61G)

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: **JOGURT - 150G**, **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU (, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE) |JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(6,3G), TŁUSZCZE(3G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,79G), WĘGLOWODANY(9,3G), W TYM CUKRY(6,3G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2244,13KCAL, BIAŁKO(110,52G), TŁUSZCZE(56,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,16G), WĘGLOWODANY(345,81G), W TYM CUKRY(82,72G), BŁONNIK(47,27G), SÓL(6,22G)

DATA: 2024-09-22 (NIEDZIELA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

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

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 637,84KCAL, BIAŁKO(22,93G), TŁUSZCZE(24,38G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,69G), WĘGLOWODANY(80,99G), W TYM CUKRY(18,39G), BŁONNIK(4,03G), SÓL(2,55G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIADPOTRAWA: **BROKUŁ GOTOWANY - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BROKUŁ, MASŁO|,

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SCHAB GOTOWANY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA. WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI |,

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: 1046,16KCAL, BIAŁKO(57,6G), TŁUSZCZE(35,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,05G), WĘGLOWODANY(129,74G), W TYM CUKRY(22,16G), BŁONNIK(12,48G), SÓL(0,56G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJAPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, POMIDOR - 465G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, KIELBASA KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, SER TOPIONY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 526,71KCAL, BIAŁKO(22,96G), TŁUSZCZE(24,32G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,2G), WĘGLOWODANY(53,19G), W TYM CUKRY(6,3G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,79G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJAPOTRAWA: **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:

2300,71KCAL, BIAŁKO(103,89G), TŁUSZCZE(84,65G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,98G), WĘGLOWODANY(285,72G), W TYM CUKRY(68,05G), BŁONNIK(20,46G), SÓL(5,9G)

DATA: 2024-09-22 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIEPOTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR, PAPRYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY|,

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

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

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 745,82KCAL, BIAŁKO(25,91G), TŁUSZCZE(23,05G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,86G), WĘGLOWODANY(112,33G), W TYM CUKRY(17,25G), BŁONNIK(5,96G), SÓL(3,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIADPOTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 150G**

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

SKŁAD: [MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB BEZ KOŚCI, WODA],

POTRAWA: **ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 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 POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1000,86KCAL, BIAŁKO(54,99G), TŁUSZCZE(32,81G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,16G), WĘGLOWODANY(126,58G), W TYM CUKRY(18,95G), BŁONNIK(10,86G), SÓL(3,16G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, PAPRYKA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, KIELBASA KRAKOWSKA, MASŁO, PAPRYKA CZERWONA, SER TOPIONY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 639,17KCAL, BIAŁKO(26,06G), TŁUSZCZE(23,11G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,39G), WĘGLOWODANY(85,36G), W TYM CUKRY(5,77G), BŁONNIK(5,75G), SÓL(3,48G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **SOCZEK - 200G**

SKŁAD: [SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()] [SOK WIELOOWOCOWY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZE(0,2G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2475,85KCAL, BIAŁKO(107,35G), TŁUSZCZE(79,17G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,45G), WĘGLOWODANY(346,07G), W TYM CUKRY(63,17G), BŁONNIK(22,97G), SÓL(9,88G)

DATA: **2024-09-22 (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 ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, SER ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **KASZA JAGLANA - 90G**

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **OGÓREK KWASZONY - 150G**

POTRAWA: **SCHAB GOTOWANY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: [MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, WIEPRZOWINA SCHAB SUROWY BEZKOŚCI],

POTRAWA: **ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 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: 989,89KCAL, BIAŁKO(55,49G), TŁUSZCZE(31,31G), TŁUSZCZE NASYCONY(5,3G), WĘGLOWODANY(126,38G), W TYM CUKRY(19,4G), BŁONNIK(10,25G), SÓL(3,18G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA, SER TOPIONY, POMIDOR - 525G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, KIELBASA KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, SER TOPIONY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,11KCAL, BIAŁKO(24,64G), TŁUSZCZE(23,64G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,38G), WĘGLOWODANY(86,11G), W TYM CUKRY(5,46G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,22G)
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 NASYCONY(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **JAJKO - 50G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

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:

2388,39KCAL, BIAŁKO(104,91G), TŁUSZCZE(80,05G), TŁUSZCZE NASYCONY(29,62G), WĘGLOWODANY(334,55G), W TYM CUKRY(58,67G), BŁONNIK(45,48G), SÓL(10,86G)