

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 18-24.12.2023 Dieta podstawowa 1

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-18																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<p>1. Kasza jaglana na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%</p> <p>2. Chleb żytni razowy 100.00g</p> <p>3. Bagietka z dynią 60.00g</p> <p>4. Masło ekstra 10.00g</p> <p>5. Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 155.00g składniki: Twaróg półtłusty 45%, Jaja kurze całe 32%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, Musztarda 6%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>6. Rzodkiewka 100.00g</p> <p>7. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>8. Cukier 5.00g</p> <p>9. Ogórek 100.00g</p> <p>10. Mandarynki 80.00g</p>	<p>1. Zupa solferino 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchew 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Groszek zielony 8%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Kości wieprzowe S 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1%</p> <p>2. Nuggetsy drobiowe w płatkach kukurydzianych 180.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 61%, Płatki kukurydziane 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mleko 2% 6%, Jaja kurze całe 6%</p> <p>3. Ryż biały 90.00g</p> <p>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p> <p>5. Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 78%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</p>	<p>1. Chleb słonecznikowy 100.00g</p> <p>2. Kajzerki 50.00g</p> <p>3. Masło ekstra 10.00g</p> <p>4. Salatka śledziowa 80.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>7. Sałata 10.00g</p>	<p>1. marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</p> <p>2. Wafle ryżowe naturalne sonko 20.00g</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2936.1</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>96.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>119</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol [mg]</td> <td>319.5</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>389.01</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>87.76</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>39.28</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.37</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2936.1	Białko [g]	96.8	Tłuszcz [g]	119	Cholesterol [mg]	319.5	Węglowodany ogółem [g]	389.01	Cukry [g]	87.76	Błonnik pokarmowy [g]	39.28	Sól [g]	6.37
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2936.1																					
Białko [g]	96.8																					
Tłuszcz [g]	119																					
Cholesterol [mg]	319.5																					
Węglowodany ogółem [g]	389.01																					
Cukry [g]	87.76																					
Błonnik pokarmowy [g]	39.28																					
Sól [g]	6.37																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-19																						
I śniadanie	Obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<p>1. Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6%</p> <p>2. Chleb foremkowy pszenny 100.00g</p> <p>3. Bagietka z sezamem 50.00g</p> <p>4. Masło ekstra 10.00g</p> <p>5. Poledwica łososiowa z indyka 40.00g</p> <p>6. Ser twarogowy tłusty 60.00g</p> <p>7. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>8. Cukier 5.00g</p> <p>9. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>10. Kiwi 80.00g</p> <p>11. Rukola 10.00g</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1%</p> <p>2. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</p> <p>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p> <p>5. Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 31%, Marchew 23%, Woda wodociągowa 21%, Groszek konserwowy zielony i soczysty 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. Chleb foremkowy pszenny 100.00g</p> <p>2. Masło ekstra 10.00g</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>5. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p>	<p>1. Chleb chrupki 20.00g</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2544.3</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>93.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>85.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.3</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>361.23</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>69.22</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>23.61</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>8.84</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2544.3	Białko [g]	93.8	Tłuszcz [g]	85.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3	Węglowodany ogółem [g]	361.23	Cukry [g]	69.22	Błonnik pokarmowy [g]	23.61	Sól [g]	8.84
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2544.3																					
Białko [g]	93.8																					
Tłuszcz [g]	85.6																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3																					
Węglowodany ogółem [g]	361.23																					
Cukry [g]	69.22																					
Błonnik pokarmowy [g]	23.61																					
Sól [g]	8.84																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametry																		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Rzepa 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Gruszka 150.00g Musztarda 20.00g Rozszponka warzywna 10.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Colesław z białej kapusty 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Kukurydza konserwowa 15%, Cebula czerwona 15%, Marchew 10%, Majonez delikatny 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Papryka konserwowa 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2604.7</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>97.9</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>87</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.5</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>371.09</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>73.41</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>27.43</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.62</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2604.7	Białko [g]	97.9	Tłuszcz [g]	87	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.5	Węglowodany ogółem [g]	371.09	Cukry [g]	73.41	Błonnik pokarmowy [g]	27.43	Sól [g]	6.62
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2604.7																					
Białko [g]	97.9																					
Tłuszcz [g]	87																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.5																					
Węglowodany ogółem [g]	371.09																					
Cukry [g]	73.41																					
Błonnik pokarmowy [g]	27.43																					
Sól [g]	6.62																					

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametry																		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb słonecznikowy 100.00g Masło ekstra 10.00g Bagietka z sezamem 50.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Ogórek konserwowy 100.00g Pomidor 100.00g Jabłko 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik 450.00g składniki: Ziemniak średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Palki drobiowe pieczone 300.00g składniki: Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2706.9</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>82.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>83.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>33.6</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>424.09</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>98.56</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>36.66</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>4.32</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2706.9	Białko [g]	82.1	Tłuszcz [g]	83.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6	Węglowodany ogółem [g]	424.09	Cukry [g]	98.56	Błonnik pokarmowy [g]	36.66	Sól [g]	4.32
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2706.9																					
Białko [g]	82.1																					
Tłuszcz [g]	83.9																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6																					
Węglowodany ogółem [g]	424.09																					
Cukry [g]	98.56																					
Błonnik pokarmowy [g]	36.66																					
Sól [g]	4.32																					

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z brzoskwinia 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 60%, Brzoskwinia w syropie 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Banan 220.00g Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Szpinakowa z ziemniakami i jajkiem 550.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Szpinak 15%, Woda wodociągowa 13%, Marchew 9%, Jaja kurze całe 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Ciecierzycza po bretońsku 300.00g składniki: Ciecierzycza 27%, Passata S 27%, Marchew 27%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Kajzerki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle kukurydziane s 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2569.7</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>91.7</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>81.1</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>387.92</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>117.39</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>39.9</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.56</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2569.7	Białko [g]	91.7	Tłuszcz [g]	81.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8	Węglowodany ogółem [g]	387.92	Cukry [g]	117.39	Błonnik pokarmowy [g]	39.9	Sól [g]	6.56
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2569.7																					
Białko [g]	91.7																					
Tłuszcz [g]	81.1																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8																					
Węglowodany ogółem [g]	387.92																					
Cukry [g]	117.39																					
Błonnik pokarmowy [g]	39.9																					
Sól [g]	6.56																					

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa wawelska 40.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser żółty gouda s 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa neapolitańska z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron Kokardki 9%, Ser żółty gouda S 7%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Łopatka pieczona 140.00g składniki: Wieprzowina łopatka 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2823.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>101.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>116.5</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>43.4</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>352.15</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>92.87</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>19.55</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.58</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2823.4	Białko [g]	101.1	Tłuszcz [g]	116.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.4	Węglowodany ogółem [g]	352.15	Cukry [g]	92.87	Błonnik pokarmowy [g]	19.55	Sól [g]	5.58
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2823.4																					
Białko [g]	101.1																					
Tłuszcz [g]	116.5																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	43.4																					
Węglowodany ogółem [g]	352.15																					
Cukry [g]	92.87																					
Błonnik pokarmowy [g]	19.55																					
Sól [g]	5.58																					

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-24																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Ogórek konserwowy 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 90.00g Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z uszkami i 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Burak 20%, makaron uszka z pieczarkami 13%, Marchew 8%, Śmietana 12%, tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 1% Ryba panierowana 270.00g składniki: Mintaj mrożony 74%, Bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kapusta z pieczarkami i grochem 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Groch nasiona suche 13%, Masło ekstra 8% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Piernik w ciemnej polewie 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Kielbaski na gorąco 40.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Sos keczup 20.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Papryka czerwona 100.00g Salatka jarzynowa z jajkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez delikatny 5%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok wielowarzywny 330.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2837.9</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>118.4</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>90.8</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>401.8</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>80.51</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>30.36</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>10.33</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2837.9	Białko [g]	118.4	Tłuszcz [g]	90.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37	Węglowodany ogółem [g]	401.8	Cukry [g]	80.51	Błonnik pokarmowy [g]	30.36	Sól [g]	10.33
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2837.9																					
Białko [g]	118.4																					
Tłuszcz [g]	90.8																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37																					
Węglowodany ogółem [g]	401.8																					
Cukry [g]	80.51																					
Błonnik pokarmowy [g]	30.36																					
Sól [g]	10.33																					

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 18-24.12.2023 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-18																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kasza jaglana na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 155.00g składniki: Twaróg półtłusty 45%, Jaja kurze całe 32%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, Musztarda 6%, Koper ogrodowy 3% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa solferino d 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchew 13%, mleko 2.0% 13%, Woda wodociągowa 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kości wieprzowe S 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g 	<p>marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</p> <p>Wafle ryżowe naturalne sonko 20.00g</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2663.2</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>98</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>89.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>27.3</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>380.74</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>108.07</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>28.04</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>4.99</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2663.2	Białko [g]	98	Tłuszcz [g]	89.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3	Węglowodany ogółem [g]	380.74	Cukry [g]	108.07	Błonnik pokarmowy [g]	28.04	Sól [g]	4.99
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2663.2																					
Białko [g]	98																					
Tłuszcz [g]	89.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3																					
Węglowodany ogółem [g]	380.74																					
Cukry [g]	108.07																					
Błonnik pokarmowy [g]	28.04																					
Sól [g]	4.99																					

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																				
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Poledwica łososiowa z indyka 40.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kajzerki 120.00g Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th align="center">Parametr</th> <th align="center">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2601.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>89.4</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>87</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>378.2</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>97.7</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>26.25</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>8.8</td> </tr> </tbody> </table>		Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2601.4	Białko [g]	89.4	Tłuszcz [g]	87	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Węglowodany ogółem [g]	378.2	Cukry [g]	97.7	Błonnik pokarmowy [g]	26.25	Sól [g]	8.8
Parametr	Zawartość razem																						
Wartość energetyczna [kcal]	2601.4																						
Białko [g]	89.4																						
Tłuszcz [g]	87																						
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9																						
Węglowodany ogółem [g]	378.2																						
Cukry [g]	97.7																						
Błonnik pokarmowy [g]	26.25																						
Sól [g]	8.8																						

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																				
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Mandarynki 80.00g Roszonka warzywna 10.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kiełbaski na gorąco 90.00g składniki: Kiełbasa śląska 100% Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th align="center">Parametr</th> <th align="center">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2328.8</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>96.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>72.2</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>338.2</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>66.14</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>30.75</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.31</td> </tr> </tbody> </table>		Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2328.8	Białko [g]	96.8	Tłuszcz [g]	72.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29	Węglowodany ogółem [g]	338.2	Cukry [g]	66.14	Błonnik pokarmowy [g]	30.75	Sól [g]	5.31
Parametr	Zawartość razem																						
Wartość energetyczna [kcal]	2328.8																						
Białko [g]	96.8																						
Tłuszcz [g]	72.2																						
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29																						
Węglowodany ogółem [g]	338.2																						
Cukry [g]	66.14																						
Błonnik pokarmowy [g]	30.75																						
Sól [g]	5.31																						

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Masło ekstra 10.00g Kajzerki 120.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g Jaja gotowane 50.00g Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Podudzie gotowane 300.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 100% Brokuł gotowany 150.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchew talarki (gotowana) 150.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Szynka wieprzowa 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2644.7
				Białko [g]	111.6
				Tłuszcz [g]	84.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.8
				Węglowodany ogółem [g]	377.74
				Cukry [g]	100.33
				Błonnik pokarmowy [g]	35.25
				Sól [g]	5.63

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z brzoskwinią 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 60%, Brzoskwinia w syropie 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Banan 220.00g Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Szpinakowa z ziemniakami i jajkiem d 550.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Szpinak 15%, Woda wodociągowa 15%, Marchew 9%, mleko 2.0% 9%, Jaja kurze całe 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Risotto warzywne 450.00g składniki: Bukiet warzyw 78%, Ryż biały 20%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwi] Wafle kukurydziane s 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2439.4
				Białko [g]	82.5
				Tłuszcz [g]	73.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
				Węglowodany ogółem [g]	372.73
				Cukry [g]	104.17
				Błonnik pokarmowy [g]	22.97
				Sól [g]	4.82

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa wawelska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron Kokardki 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Bułka wrocławska 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2083.6
				Białko [g]	83.5
				Tłuszcz [g]	71
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5
				Węglowodany ogółem [g]	288.45
				Cukry [g]	94.54
				Błonnik pokarmowy [g]	22.15
				Sól [g]	4.71

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 90.00g Banan 220.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z uszkami i 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Burak 20%, makaron uszka z pieczarkami 13%, Marchew 8%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 1% Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Piernik w ciemnej polewie 30.00g Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuł 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbaski na gorąco 40.00g składniki: Kiełbasa śląska 100% Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salatka jarzynowa z jajkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez delikatny 5%, Musztarda 2% Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok marchwiowo-jabłkowy 330.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2432.6
				Białko [g]	99.6
				Tłuszcz [g]	73
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30
				Węglowodany ogółem [g]	362.34
				Cukry [g]	133.61
				Błonnik pokarmowy [g]	36.54
				Sól [g]	5.61

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 18-24.12.2023 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-18																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 155.00g składniki: Twaróg półtłusty 45%, Jaja kurze całe 32%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, Musztarda 6%, Koper ogrodowy 3% 4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Pomidor 100.00g 6. Jabłko 200.00g 7. Rzodkiewka 1000.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa solferino d 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchew 13%, mleko 2.0% 13%, Woda wodociągowa 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kości wieprzowe S 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 3. Ryż biały 90.00g 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Surówka z marchewki z olejem 200.00g składniki: Marchew 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Pomidor 100.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Sałata 10.00g 6. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 60.00g 7. humuss klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne sonko 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2760.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>104</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>104.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>24.1</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>386.52</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>82.83</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>70.34</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.87</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2760.4	Białko [g]	104	Tłuszcz [g]	104.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.1	Węglowodany ogółem [g]	386.52	Cukry [g]	82.83	Błonnik pokarmowy [g]	70.34	Sól [g]	6.87
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2760.4																					
Białko [g]	104																					
Tłuszcz [g]	104.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.1																					
Węglowodany ogółem [g]	386.52																					
Cukry [g]	82.83																					
Błonnik pokarmowy [g]	70.34																					
Sól [g]	6.87																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-19																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Poledwica łososiowa z indyka 40.00g 4. Ser twarogowy tłusty 60.00g 5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 7. Rukola 10.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło ekstra 10.00g 2. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Chleb żytni razowy 160.00g 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2431.3</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>86.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>85.2</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>353.55</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>68.84</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>47.54</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>9.75</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2431.3	Białko [g]	86.3	Tłuszcz [g]	85.2	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9	Węglowodany ogółem [g]	353.55	Cukry [g]	68.84	Błonnik pokarmowy [g]	47.54	Sól [g]	9.75
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2431.3																					
Białko [g]	86.3																					
Tłuszcz [g]	85.2																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9																					
Węglowodany ogółem [g]	353.55																					
Cukry [g]	68.84																					
Błonnik pokarmowy [g]	47.54																					
Sól [g]	9.75																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Roszonka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Colesław z białej kapusty 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Kukurydza konserwowa 15%, Cebula czerwona 15%, Marchew 10%, Majonez delikatny 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Ser żółty gouda warmia 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2424.9
				Białko [g]	101.9
				Tłuszcz [g]	83.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.2
				Węglowodany ogółem [g]	342.31
				Cukry [g]	59.58
				Błonnik pokarmowy [g]	50.12
				Sól [g]	6.78

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Chleb żytni razowy 160.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Pomidor 100.00g Jabłko 200.00g Jaja gotowane 50.00g Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Paleczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Szynka wieprzowa 60.00g Serek wiejski naturalny 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2516.6
				Białko [g]	120.9
				Tłuszcz [g]	88
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.2
				Węglowodany ogółem [g]	335.53
				Cukry [g]	58.94
				Błonnik pokarmowy [g]	50.75
				Sól [g]	6.04

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Twaróg wiejski tłusty 100.00g Pomidor 100.00g Roszonka warzywna 10.00g Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Szpinakowa z ziemniakami i jajkiem d 550.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Szpinak 15%, Woda wodociągowa 15%, Marchew 9%, mleko 2.0% 9%, Jaja kurze całe 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Risotto warzywne 450.00g składniki: Bukiet warzyw 78%, Ryż biały 20%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g humuss klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycy gotowana 50%, (ciecierzycy, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2429.5
				Białko [g]	86.5
				Tłuszcz [g]	91.4
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.2
				Węglowodany ogółem [g]	336.25
				Cukry [g]	62.41
				Błonnik pokarmowy [g]	42.45
				Sól [g]	6.75

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa wawelska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron Kokardki 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Chleb żytni razowy 160.00g Poledwica sopočka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2237.4
				Białko [g]	89.6
				Tłuszcz [g]	71.2
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.7
				Węglowodany ogółem [g]	332.74
				Cukry [g]	79.03
				Błonnik pokarmowy [g]	46.5
				Sól [g]	6.5

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 90.00g Jabłko 200.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z uszkami i 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Burak 20%, makaron uszka z pieczarkami 13%, Marchew 8%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 1% Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuł 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbaski na gorąco 40.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salatka jarzynowa z jajkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez delikatny 5%, Musztarda 2% Pomidor 100.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy capy 330.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1798 181 2042 284">Parametr</th> <th data-bbox="2042 181 2172 284">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1798 284 2042 323">Wartość energetyczna [kcal]</td> <td data-bbox="2042 284 2172 323">2266</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 323 2042 363">Białko [g]</td> <td data-bbox="2042 323 2172 363">99.6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 363 2042 403">Tłuszcz [g]</td> <td data-bbox="2042 363 2172 403">69.8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 403 2042 443">Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td data-bbox="2042 403 2172 443">27.3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 443 2042 483">Węglowodany ogółem [g]</td> <td data-bbox="2042 443 2172 483">333.4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 483 2042 523">Cukry [g]</td> <td data-bbox="2042 483 2172 523">76.83</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 523 2042 563">Błonnik pokarmowy [g]</td> <td data-bbox="2042 523 2172 563">47.4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1798 563 2042 603">Sól [g]</td> <td data-bbox="2042 563 2172 603">8.27</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2266	Białko [g]	99.6	Tłuszcz [g]	69.8	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3	Węglowodany ogółem [g]	333.4	Cukry [g]	76.83	Błonnik pokarmowy [g]	47.4	Sól [g]	8.27
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2266																					
Białko [g]	99.6																					
Tłuszcz [g]	69.8																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3																					
Węglowodany ogółem [g]	333.4																					
Cukry [g]	76.83																					
Błonnik pokarmowy [g]	47.4																					
Sól [g]	8.27																					