

## JADŁOSPIS

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. NMP W  
CZESTOCHOWIE  
UL. BIAŁSKA 104ŁOK. 118 42-200  
CZESTOCHOWA  
PARAMETRY ZESTAWIENIA: ZA OKRES: OD 2024-08-19 DO 2024-08-25

DATA: 2024-08-19 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

## POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z CZUBRYCĄ, 1/2 BANANA - 515G , 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: |KAJZERKA, MASŁO EKSTRA, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, CZUBRYCA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, BANAN |,

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

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

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 701,07KCAL, BIAŁKO(34,19G), TŁUSZCZCE(21,42G), TŁUSZCZCE NASYCONE(11,39G), WĘGLOWODANY(94,98G), W TYM CUKRY(21,61G), BŁONNIK(3,92G), SÓL(1,55G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYKNÓWKA WIEPRZOWA |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

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

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEN, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 944,45KCAL, BIAŁKO(33,15G), TŁUSZCZCE(42,47G), TŁUSZCZCE NASYCONE(8,93G), WĘGLOWODANY(113,37G), W TYM CUKRY(21,06G), BŁONNIK(12,69G), SÓL(4,51G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

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

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 435,04KCAL, BIAŁKO(22,49G), TŁUSZCZCE(14,18G), TŁUSZCZCE NASYCONE(6,75G), WĘGLOWODANY(53,55G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,4G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE**

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 113,2KCAL, BIAŁKO(0,18G), TŁUSZCZCE(0,14G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2193,75KCAL, BIAŁKO(90,02G), TŁUSZCZCE(78,21G), TŁUSZCZCE NASYCONE(27,07G), WĘGLOWODANY(287,71G), W TYM CUKRY(58,45G), BŁONNIK(21,86G), SÓL(8,54G)

DATA: 2024-08-19 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: PODSTAWOWA

## POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z CZUBRYCĄ, PAPRYKA, JABŁKO - 692G , 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, KAJZERKI, MASŁO, PAPRYKA, TWARÓG|,

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

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

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 810,55KCAL, BIAŁKO(35,11G), TŁUSZCZCE(21,55G), TŁUSZCZCE NASYCONE(11,03G), WĘGLOWODANY(126,3G), W TYM CUKRY(29,43G), BŁONNIK(14,62G), SÓL(2,11G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **GULASZ Z SZYNKI Z PIECZARKAMI, OGÓRKIEM, PAPRYKĄ - 450G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONSERWOWY, KONCENTRAT POMIDOROWY(30%), PAPRYKA, PIECZARKA, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYKNÓWKA WIEPRZOWA, OGÓREK KWASZONY, MARCHEWKĄ|,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**

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

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEN, POR, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 981,85KCAL, BIAŁKO(36,67G), TŁUSZCZCE(43,11G), TŁUSZCZCE NASYCONE(9,06G), WĘGLOWODANY(118,71G), W TYM CUKRY(23,23G), BŁONNIK(14,71G), SÓL(5,48G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 538,54KCAL, BIAŁKO(25,34G), TŁUSZCZCE(12,73G), TŁUSZCZCE NASYCONE(6,9G), WĘGLOWODANY(84,05G), W TYM CUKRY(4,4G), BŁONNIK(5,2G), SÓL(3,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE**

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 113,2KCAL, BIAŁKO(0,18G), TŁUSZCZCE(0,14G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2444,14KCAL, BIAŁKO(97,3G), TŁUSZCZCE(77,53G), TŁUSZCZCE NASYCONE(27G), WĘGLOWODANY(354,86G), W TYM CUKRY(66,7G), BŁONNIK(36,23G), SÓL(10,77G)

DATA: 2024-08-19 (PONIEDZIAŁEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

## POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z CZUBRYCĄ, OGÓREK ZIELENY, JABŁKO - 815G, 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, MASŁO EKSTRA, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURTY NATURALNY 2% TŁUSZCZU, CZUBRYCĄ, OGÓREK ZIELENY, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 654,33KCAL, BIAŁKO(26,76G), TŁUSZCZE(15,79G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,43G), WĘGLOWODANY(109,92G), W TYM CUKRY(24,51G), BŁONNIK(17,45G), SÓL(2,01G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 3. OBIĄD

POTRAWA: **GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MĄKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SALATKA WIELOWARZYWNA - 150G**POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D - 350G, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 986,45KCAL, BIAŁKO(34,5G), TŁUSZCZE(42,62G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,93G), WĘGLOWODANY(118,77G), W TYM CUKRY(22,86G), BŁONNIK(15,09G), SÓL(6,31G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, 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, POLEDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

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 POŚILKU:

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. POŚILK NOCNY

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

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

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:

2340,02KCAL, BIAŁKO(89,85G), TŁUSZCZE(79,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,09G), WĘGLOWODANY(333,01G), W TYM CUKRY(54,91G), BŁONNIK(48,83G),

SÓL(13,4G)

DATA: 2024-08-20 (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. (2 PL), POLEDWICA, 1/2 BANANA - 500G, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BANAN (), BUŁKA ZDYNIĄ HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, POLEDWICA Z PIERSI KURCZAKA, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

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. OBIĄD

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, MĄKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIEŚO 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 POŚILKU:

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, 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, POMIDOR, SZYNKA KONSERWOWA|,

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

## PODSUMOWANIE POŚILKU:

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:

1926,64KCAL, BIAŁKO(97,71G), TŁUSZCZE(48,53G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,45G), WĘGLOWODANY(282,6G), W TYM CUKRY(51,97G), BŁONNIK(22,03G), SÓL(6,42G)

DATA: 2024-08-20 (WTOREK)

DIETA: PODSTAWOWA

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2PL), POLEDWICA, SAŁATA LODOWA, 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, POLEDWICA, POMIDOR, SAŁATA, SEREK ŚMIETANKOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 685,27KCAL, BIAŁKO(31,32G), TŁUSZCZE(22,52G), TŁUSZCZE NASYCONY(12G), WĘGLOWODANY(90,98G), W TYM CUKRY(14,13G), BŁONNIK(6,16G), 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**

SKŁAD: |MAKARON GRZYCZANY (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE) |MAKARON RAZOWY|,

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 NASYCONY(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, OGÓREK ZIELONY - 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, MASŁO, OGÓREK, SZYNKA KONSERWOWA|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 541,28KCAL, BIAŁKO(22,47G), TŁUSZCZE(13,4G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,05G), WĘGLOWODANY(85,3G), W TYM CUKRY(2,84G), BŁONNIK(4,01G), 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:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2044,71KCAL, BIAŁKO(94,32G), TŁUSZCZE(41,95G), TŁUSZCZE NASYCONY(21,03G), WĘGLOWODANY(333,82G), W TYM CUKRY(46,94G), BŁONNIK(25,08G),

SÓL(9,05G)

DATA: **20: 4-08-20 (WTOREK)**DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW****POSIŁEK: 1. SNIADANIE**POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2PL), POLEDWICA, PAPRYKA, JABŁKO - 810G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, SER ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POLEDWICA Z PIERSI KURCZAKA, PAPRYKA, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 674,51KCAL, BIAŁKO(23,91G), TŁUSZCZE(18,41G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,98G), WĘGLOWODANY(112,67G), W TYM CUKRY(26,15G), BŁONNIK(19,02G), SÓL(3,17G)

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, MIĘSO 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, ZIEMNIAKI, 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, 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 (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (, MASŁO EKSTRA (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE), POMIDOR (, SZYNKA PARZONA (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE)|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 518,84KCAL, BIAŁKO(20,81G), TŁUSZCZE(13,14G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,84G), WĘGLOWODANY(86,77G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**POTRAWA: **CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN****PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY**POTRAWA: **JAJKO - 50G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 60,9KCAL, BIAŁKO(5,44G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,31G), WĘGLOWODANY(0,26G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,16G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2083,1KCAL, BIAŁKO(95,08G), TŁUSZCZE(40,47G), TŁUSZCZE NASYCONY(19,29G), WĘGLOWODANY(358,08G), W TYM CUKRY(62,09G), BŁONNIK(47,6G), SÓL(8,83G)

DATA: 2024-08-21 (ŚRODA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**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: **CUKINIA DUSZONA - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CUKINIA, MASŁO|,

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, KOPER|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 250G**POTRAWA: **ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM D - 300G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 788,31KCAL, BIAŁKO(51,28G), TŁUSZCZE(24,51G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,22G), WĘGLOWODANY(95,53G), W TYM CUKRY(28,27G), BŁONNIK(11,52G), SÓL(0,67G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, P, 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 NASYCONY(10,24G), WĘGLOWODANY(67,56G), W TYM CUKRY(8,9G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,67G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 6. II KOLACJA**POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G****PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2201,06KCAL, BIAŁKO(109,66G), TŁUSZCZE(80,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(36,03G), WĘGLOWODANY(266,5G), W TYM CUKRY(60,22G), BŁONNIK(19,1G), SÓL(8,14G)

DATA: 2024-08-21 (ŚRODA)

DIETA: PODSTAWOWA

**POSIŁEK: 1. SNIADANIE**POTRAWA: **KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

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

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2 SZT, SAŁATA, NEKTARYNKA - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA Z SEZAMEM, CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA, MASŁO, NEKTARYNKA, SAŁATA, WINERKA|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 930,7KCAL, BIAŁKO(33G), TŁUSZCZE(38,13G), TŁUSZCZE NASYCONY(16,85G), WĘGLOWODANY(114,29G), W TYM CUKRY(25,81G), BŁONNIK(5,34G), SÓL(4,57G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

**POSIŁEK: 3. OBIAD**POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G**

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, KOPER|,

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**

SKŁAD: |ZIEMNIAKI, ŚREDNIO (),

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

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, SMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 839,14KCAL, BIAŁKO(50,33G), TŁUSZCZE(30,89G), TŁUSZCZE NASYCONY(4,57G), WĘGLOWODANY(95,96G), W TYM CUKRY(26,38G), BŁONNIK(13,35G), SÓL(0,83G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

**POSIŁEK: 5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, PAPRYKA - 610G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SZESZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA, MASŁO, PAPRYKA, SEREK WIEJSKI|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:  
POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:  
**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2504,64KCAL, BIAŁKO(116,58G), TŁUSZCZE(89,94G), TŁUSZCZE NASYCONY(32G), WĘGLOWODANY(314,98G), W TYM CUKRY(63,98G), BŁONNIK(25,29G), SÓL(8,95G)

DATA: **2024-08-21 (ŚRODA)**

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

POSIŁEK: **1. SNIADANIE**

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 NASYCONY(14G), WĘGLOWODANY(109,81G), W TYM CUKRY(23,46G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,89G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

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

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

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

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

POTRAWA: **SOS JOGURTOWY - 65G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |JOGURT NATURALNY, KOPER|,

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 POMIDOROWA Z MAKARONEM D - 300G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 828,17KCAL, BIAŁKO(50,84G), TŁUSZCZE(29,39G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,71G), WĘGLOWODANY(95,75G), W TYM CUKRY(26,83G), BŁONNIK(12,74G), SÓL(0,86G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO, POMIDOR, SEREK WIEJSKI|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **PODPŁOMYKI - 20G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONY(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**

SKŁAD: |SZYNKA KANAPKOWA ( , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE) |SZYNKA KANAPKOWA|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**  
2336,3KCAL, BIAŁKO(111,08G), TŁUSZCZE(80,1G), TŁUSZCZE NASYCONY(28,4G), WĘGLOWODANY(313,71G), W TYM CUKRY(61,07G), BŁONNIK(45,57G), SÓL(9,25G)

DATA: **2024-08-22 (CZWARTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. SNIADANIE**

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 NASYCONY(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 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: 1194,64KCAL, BIAŁKO(66,51G), TŁUSZCZE(48,13G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,5G), WĘGLOWODANY(129,49G), W TYM CUKRY(27,97G), BŁONNIK(12,25G), SÓL(1,12G)  
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: 1194,64KCAL, 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 NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2558,48KCAL, BIAŁKO(122,45G), TŁUSZCZE(88,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,68G), WĘGLOWODANY(327,45G), W TYM CUKRY(68,71G), BŁONNIK(23,42G), SÓL(7,2G)

DATA: 2024-08-22 (CZWARTEK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 807,79KCAL, BIAŁKO(34,58G), TŁUSZCZE(27,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(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: PALECZKI DROBNIOWE DUSZONE - 310G

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

POTRAWA: Ryż - 90G

POTRAWA: SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G

SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I - 530G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BROKUŁ, CEBULA, FASOLA SZPARAGOWA, GROSZEK KONSERWOWY, KALAFIOR, KOŚCI WYWAR, KUKURYDZA KONSERWOWA, ZIEMNIAKI, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZEŃ, SMIETANA 12% TŁUSZCZU |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1238,79KCAL, BIAŁKO(67,53G), TŁUSZCZE(49,85G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,39G), WĘGLOWODANY(136,96G), W TYM CUKRY(28,47G), BŁONNIK(14,86G), SÓL(1,28G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

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 NASYCONE(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 NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

3071,62KCAL, BIAŁKO(128,21G), TŁUSZCZE(126,93G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,33G), WĘGLOWODANY(360,39G), W TYM CUKRY(63,9G), BŁONNIK(33,22G), SÓL(8,42G)

DATA: 2024-08-22 (CZWARTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRYZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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 ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO, POMIDOR, SCHAB PIECZONY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,29KCAL, BIAŁKO(21,54G), TŁUSZCZE(15,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(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: **PALECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G**  
SKŁAD: |MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **SALATKA Z BURAKÓW - 205G**  
SKŁAD: |BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO|,

POTRAWA: **ZIEMNIAKI - 350G**  
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: 1099,81KCAL, BIAŁKO(65,39G), TŁUSZCZE(47,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,4G), WĘGLOWODANY(108,42G), W TYM CUKRY(30,24G), BŁONNIK(14,18G), SÓL(1,14G)  
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:**  
2528,64KCAL, BIAŁKO(130,74G), TŁUSZCZE(89,03G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,3G), WĘGLOWODANY(323,39G), W TYM CUKRY(63,55G), BŁONNIK(48,21G), SÓL(9,06G)

DATA: **2024-08-23 (PIĄTEK)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, TWARÓG NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, 1/2 BANANA - 543G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |BANAN, BRZOSKWINIA, HERBATA, JOGURT NATURALNY, KAJZERKI, MASŁO, MIÓD, TWARÓG|,

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: 755,79KCAL, BIAŁKO(32,8G), TŁUSZCZE(20,11G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,98G), WĘGLOWODANY(113G), W TYM CUKRY(32,87G), BŁONNIK(3,96G), 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**

**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:**  
2088,86KCAL, BIAŁKO(86,55G), TŁUSZCZE(63,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(26,45G), WĘGLOWODANY(305G), W TYM CUKRY(79G), BŁONNIK(24,57G), SÓL(4,98G)

DATA: **2024-08-23 (PIĄTEK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. SNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, TWARÓŻEK NA SŁODKO Z BRZOSKWINIA, ŚLIWKA - 635G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |BRZOSKWINIA, BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, ŚLIWKI, HERBATA, JOGURT NATURALNY, MASŁO, MIÓD, TWARÓG|,

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: 870,04KCAL, BIAŁKO(37,26G), TŁUSZCZE(21,72G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,05G), WĘGLOWODANY(133,7G), W TYM CUKRY(33,16G), BŁONNIK(8,03G), SÓL(2,34G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

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

SKŁAD: |BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, SMIETANA 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|,

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, PAPARYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, KAJZERKA, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, PAPRYKA|, PAPRYKA CZERWONA () |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, KAJZERKA, KIEŁBASA ŻYWIECKA, MASŁO, PAPRYKA|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 650,63KCAL, BIAŁKO(24,28G), TŁUSZCZE(25,69G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,03G), WĘGLOWODANY(86,18G), W TYM CUKRY(6,17G), BŁONNIK(11,05G), SÓL(2,94G)

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:**

2510,62KCAL, BIAŁKO(96,48G), TŁUSZCZE(77,96G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,31G), WĘGLOWODANY(372,81G), W TYM CUKRY(81,12G), BŁONNIK(39,09G), SÓL(6,69G)

DATA: 2024-08-23 (PIĄTEK)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, 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: 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: 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 ŻYTNI 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 NASYCONE(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONE(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 NASYCONE(28,78G), WĘGLOWODANY(321,18G), W TYM CUKRY(70,98G), BŁONNIK(50,77G), SÓL(7,48G)

DATA: 2024-08-24 (SOBOTA)

DIETA: ŁATWO STRAWNA



POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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

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

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

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 628,84KCAL, BIAŁKO(32,73G), TŁUSZCZE(22,52G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,68G), WĘGLOWODANY(73,47G), W TYM CUKRY(15,95G), BŁONNIK(4,69G), SÓL(2,63G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BURAKI - 150G**

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 RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 850,65KCAL, BIAŁKO(48,58G), TŁUSZCZE(15,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,61G), WĘGLOWODANY(135,99G), W TYM CUKRY(27,78G), BŁONNIK(13,48G), SÓL(1,26G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, POMIDOR - 460G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA, JAJKO 1SZT., MASŁO, POMIDOR|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 420,94KCAL, BIAŁKO(14,97G), TŁUSZCZE(16,06G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,13G), WĘGLOWODANY(53,27G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(1,64G)  
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:**

2034,88KCAL, BIAŁKO(97,67G), TŁUSZCZE(54,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(20,6G), WĘGLOWODANY(295,31G), W TYM CUKRY(76,5G), BŁONNIK(24,08G), SÓL(5,53G)

DATA: 2024-08-24 (SOBOTA)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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

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

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SER SALAMI, PAPRYKA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA, PAPRYKA CZERWONA, SER SALAMI PEŁNOTŁUSTY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 877,5KCAL, BIAŁKO(37,69G), TŁUSZCZE(35,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(21G), WĘGLOWODANY(105,16G), W TYM CUKRY(15,48G), BŁONNIK(6,89G), SÓL(3,28G)  
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 RYŻOWA I - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 949,01KCAL, BIAŁKO(40,99G), TŁUSZCZE(31,68G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,83G), WĘGLOWODANY(127,24G), W TYM CUKRY(16,93G), BŁONNIK(14,51G), SÓL(2,28G)  
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, OGÓREK - 510G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU, JAJA KURZE CALE, MASŁO EKSTRA, OGÓREK |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 516,28KCAL, BIAŁKO(17,46G), TŁUSZCZE(14,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,25G), WĘGLOWODANY(81,92G), W TYM CUKRY(2,79G), BŁONNIK(4,41G), SÓL(2,34G)  
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:**

2477,23KCAL, BIAŁKO(97,53G), TŁUSZCZE(82,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,25G), WĘGLOWODANY(346,9G), W TYM CUKRY(61,82G), BŁONNIK(28,17G), SÓL(7,89G)

DATA: 2024-08-24 (SOBOTA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**  
SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 625,69KCAL, BIAŁKO(24,9G), TŁUSZCZE(14,23G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,01G), WĘGLOWODANY(108,55G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,82G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **BURAKI - 150G**

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

SKŁAD: |KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY |,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 850,65KCAL, BIAŁKO(48,58G), TŁUSZCZE(15,46G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,61G), WĘGLOWODANY(135,99G), W TYM CUKRY(27,78G), BŁONNIK(13,48G), SÓL(1,26G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, OGÓREK - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, JAJKO 1 SZT., MASŁO, OGÓREK|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 512,18KCAL, BIAŁKO(16,29G), TŁUSZCZE(15,26G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,28G), WĘGLOWODANY(84,34G), W TYM CUKRY(3,7G), BŁONNIK(13,8G), SÓL(2,06G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **JABŁKO - 250G**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 91,25KCAL, BIAŁKO(0,73G), TŁUSZCZE(0,73G), TŁUSZCZE NASYCONY(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**

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2169,77KCAL, BIAŁKO(96,79G), TŁUSZCZE(48,67G), TŁUSZCZE NASYCONY(17,76G), WĘGLOWODANY(360,25G), W TYM CUKRY(78,49G), BŁONNIK(49,17G), SÓL(6,39G)

DATA: **2024-08-25 (NIEDZIELA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. SNIADANIE**

POTRAWA: **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 NASYCONY(13,69G), WĘGLOWODANY(80,99G), W TYM CUKRY(18,39G), BŁONNIK(4,03G), SÓL(2,55G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **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 BEZKOŚCI |,

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1031,93KCAL, BIAŁKO(58,66G), TŁUSZCZE(35,9G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,09G), WĘGLOWODANY(124,32G), W TYM CUKRY(18,18G), BŁONNIK(11,72G), SÓL(0,59G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR

POSIŁEK: **5. KOLACJA**

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **SOCZEK - 200G**

SKŁAD: |SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ( ) |SOK WIELOOWOCOWY|,

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2286,48KCAL, BIAŁKO(104,94G), TŁUSZCZE(84,8G), TŁUSZCZE NASYCONY(33,02G), WĘGLOWODANY(280,3G), W TYM CUKRY(64,07G), BŁONNIK(19,7G), SÓL(5,93G)

DATA: 2024-08-25 (NIEDZIELA)

DIETA: PODSTAWOWA

## POSIŁEK: 1. SNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), POMIDOR - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EKSTRA, 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: 741,34KCAL, BIAŁKO(25,78G), TŁUSZCZE(22,93G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,84G), WĘGLOWODANY(111,49G), W TYM CUKRY(16,64G), BŁONNIK(5,68G), SÓL(3,25G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## 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 PIECZONY Z SOSEM - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

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

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

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

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1059,83KCAL, BIAŁKO(62,13G), TŁUSZCZE(38,66G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,62G), WĘGLOWODANY(120,4G), W TYM CUKRY(14,6G), BŁONNIK(9,75G), SÓL(3,69G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA 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, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, PAPRYKA CZERWONA, SER TOPIONY|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: SOCZEK - 200G

SKŁAD: |SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()|SOK WIELOOWOCOWY|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2530,34KCAL, BIAŁKO(114,37G), TŁUSZCZE(84,89G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,9G), WĘGLOWODANY(339,05G), W TYM CUKRY(58,21G), BŁONNIK(21,58G), SÓL(10,42G)

DATA: 2024-08-25 (NIEDZIELA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

## POSIŁEK: 1. SNIADANIE

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

SKŁAD: |CHLEB ŻYJNI 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 NASYCONE(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

SKŁAD: |OGÓREK KWASZONY ()|,

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

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

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

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

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 975,66KCAL, BIAŁKO(56,55G), TŁUSZCZE(31,46G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,34G), WĘGLOWODANY(120,96G), W TYM CUKRY(15,42G), BŁONNIK(9,48G), SÓL(3,21G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

## POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIEŁBASA 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 ŻYJNI RAZOWY, HERBATA, KIEŁBASA KRAKOWSKA, MASŁO, POMIDOR, SER TOPIONY|,

## PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,11KCAL, BIAŁKO(24,64G), TŁUSZCZE(23,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,38G), WĘGLOWODANY(86,11G), W TYM CUKRY(5,46G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,22G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

## POSIŁEK: 6. II KOLACJA

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

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

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

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY**

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

**PODSUMOWANIE POSIŁKU:**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 60,9KCAL, BIAŁKO(5,44G), TŁUSZCZE(4,22G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,31G), WĘGLOWODANY(0,26G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,16G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

**PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:**

2374,16KCAL, BIAŁKO(105,97G), TŁUSZCZE(80,2G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,67G), WĘGLOWODANY(329,13G), W TYM CUKRY(54,69G), BŁONNIK(44,71G), SÓL(10,88G)