

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-22 do 2024-07-28

DATA: 2024-07-22 (Poniedziałek)

DIETA: łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubyrcą, 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, czubyrcą, herbata czarna napar bez cukru , banan |,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 701,07kcal, białko(34,19g), tłuszcze(21,42g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(94,98g), w tym cukry(21,61g), błonnik(3,92g), sól(1,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, masło|,

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: **Ziemniaki - 350g**

Potrawa: **Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1018,72kcal, białko(36,76g), tłuszcze(47,06g), tłuszcze nasycone(11,72g), węglowodany(119,59g), w tym cukry(23,82g), błonnik(15,67g), sól(4,53g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, polędwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 435,04kcal, białko(22,49g), tłuszcze(14,18g), tłuszcze 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), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2268,03kcal, białko(93,62g), tłuszcze(82,81g), tłuszcze nasycone(29,86g), węglowodany(293,92g), w tym cukry(61,21g), błonnik(24,84g), sól(8,56g)

DATA: 2024-07-22 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubyrcą, 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, czubyrcą, herbata, jabłko, jogurt naturalny, kajzerki, masło, papryka, twaróg|,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 810,55kcal, białko(35,11g), tłuszcze(21,55g), tłuszcze 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 marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |groszek zielony, konserwowy, 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: **Surówka coleslaw z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ryżem - 380g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1192,3kcal, białko(38,85g), tłuszcze(58,49g), tłuszcze nasycone(11,37g), węglowodany(137,68g), w tym cukry(31,56g), błonnik(20,67g), sól(6,33g)  
Techniki sporządzania: D, G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, 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, polędwica, pomidor|,

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 538,54kcal, białko(25,34g), tłuszcze(12,73g), tłuszcze nasycone(6,9g), węglowodany(84,05g), w tym cukry(4,4g), błonnik(5,2g), sól(3,1g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne**

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2654,59kcal, białko(99,47g), tłuszcze(92,91g), tłuszcze nasycone(29,31g), węglowodany(373,83g), w tym cukry(75,03g), błonnik(42,19g), sól(11,62g)

DATA: 2024-07-22 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

#### Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek zielony, 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, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,

#### Podsumowanie posiłku:

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. obiad

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: **Surówka coleslaw z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: ( ) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Potrawa: **Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1115,72kcal, białko(35,9g), tłuszcze(55,81g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(125,61g), w tym cukry(27,76g), błonnik(16,8g), sól(4,75g)

Techniki sporządzania: D, G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, 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, polędwica luksusowa, pomidor|,

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 544,64kcal, białko(23,99g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(87,91g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(4,3g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne**

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **ser śmietankowy plastrowany - 50g , Mleko i produkty pochodne**

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2469,29kcal, białko(91,25g), tłuszcze(92,68g), tłuszcze nasycone(30,04g), węglowodany(339,84g), w tym cukry(59,82g), błonnik(50,54g), sól(11,85g)

DATA: 2024-07-23 (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), polędwica, 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 z dynią, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra, Polędwica z piersi kurczaka, Serek śmietankowy

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 657,05kcal, białko(28,55g), tłuszcze(28,52g), tłuszcze nasycone(12,59g), węglowodany(70,61g), w tym cukry(23,72g), błonnik(4,58g), sól(3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 280g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 744,75kcal, białko(47,38g), tłuszcze(5,51g), tłuszcze nasycone(1,59g), węglowodany(132,76g), w tym cukry(24,26g), błonnik(13,2g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, 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 posiłku:**

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 posiłku:**

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

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: 2024-07-23 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica,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, polędwica, pomidor, sałata, serek śmietankowy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 685,27kcal, białko(31,32g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(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**

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 240g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|,

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 745,76kcal, białko(38,68g), tłuszcze(5,55g), tłuszcze nasycone(1,92g), węglowodany(141,76g), w tym cukry(29,93g), błonnik(13,71g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, 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 nasycone(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 nasycone(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 nasycone(21,03g), węglowodany(333,82g), w tym cukry(46,94g), błonnik(25,08g), sól(9,05g)

DATA: 2024-07-23 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bezcukrul|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 674,51kcal, białko(23,91g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(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: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 280g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka 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 nasycone(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 żytni razowy ,Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor (), Szynka parzona

### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

### Posiłek: 6. II kolacja

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

### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

### Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Jajko** - 50g , **Jaja i produkty pochodne**

### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporządzania:

### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2083,1kcal, białko(95,08g), tłuszcze(40,47g), tłuszcze nasycone(19,29g), węglowodany(358,08g), w tym cukry(62,09g), błonnik(47,6g), sól(8,83g)

DATA: 2024-07-24 (Środa)

DIETA: łatwo strawna

### Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, 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 nasycone(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 nasycone(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 nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2201,06kcal, białko(109,66g), tłuszcze(80,92g), tłuszcze nasycone(36,03g), węglowodany(266,5g), w tym cukry(60,22g), błonnik(19,1g), sól(8,14g)

DATA: **2024-07-24 (Środa)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2 szt, rzodkiewka, sałata** - 492g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka z sezamem, chleb słonecznikowy, herbata, masło, rzodkiewka, sałata, winerka|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 861,3kcal, białko(31,87g), tłuszcze(37,88g), tłuszcze nasycone(16,85g), węglowodany(97,94g), w tym cukry(13,04g), błonnik(4,07g), 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 z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem** - 250g

Skład: |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

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, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 777,13kcal, białko(50,4g), tłuszcze(22,91g), tłuszcze nasycone(4,02g), węglowodany(97,38g), w tym cukry(26,71g), błonnik(11,84g), sól(4,05g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka konserwowa** - 610g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, papryka konserwowa, serek wiejski|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 663,8kcal, białko(32,57g), tłuszcze(21,2g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(87,52g), w tym cukry(7,46g), błonnik(6,7g), sól(4,17g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2379,04kcal, białko(115,22g), tłuszcze(82,77g), tłuszcze nasycone(31,67g), węglowodany(299,44g), w tym cukry(47,73g), błonnik(22,61g), sól(12,89g)

DATA: **2024-07-24 (Środa)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko** - 810g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 773,89kcal, białko(22,74g), tłuszcze(30,79g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(109,81g), w tym cukry(23,46g), błonnik(18,24g), sól(3,89g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **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 z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem** - 250g

Skład: |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

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: 766,16kcal, białko(50,91g), tłuszcze(21,4g), tłuszcze nasycone(3,16g), węglowodany(97,18g), w tym cukry(27,15g), błonnik(11,22g), sól(4,08g)  
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 nasycone(9,87g), węglowodany(90,88g), w tym cukry(10,26g), błonnik(14,59g), sól(3,33g)  
Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)  
Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

Potrawa: **Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)  
Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2274,29kcal, białko(111,15g), tłuszcze(72,11g), tłuszcze nasycone(27,84g), węglowodany(315,13g), w tym cukry(61,39g), błonnik(44,05g), sól(12,46g)

DATA: 2024-07-25 (Czwartek)

DIETA: łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab, pomidor, 1/2 banana - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |banan, herbata, kajzerki, masło, pomidor, schab pieczony|.

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|.

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 683,11kcal, białko(29,47g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(10,79g), węglowodany(95,46g), w tym cukry(21,19g), błonnik(5,07g), sól(2,9g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |.

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone - 310g**

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |.

Potrawa: **Ryż - 90g**

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|.

Potrawa: **Zupa 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: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g)  
Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze 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: 20: 4-07-25 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, nektarynka, sałata - 795g , 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, nektarynka, 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: 921,54kcal, białko(36,63g), tłuszcze(28,4g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(131,52g), w tym cukry(35,23g), błonnik(8,11g), sól(3,84g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone - 310g**

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Potrawa: **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, śmietana 12%

**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, sałata - 595g , 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, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 956,24kcal, białko(25,71g), tłuszcze(49,06g), tłuszcze nasycone(9,5g), węglowodany(102,78g), w tym cukry(5,65g), błonnik(11,78g), 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:**

3186,57kcal, białko(130,37g), tłuszcze(127,4g), tłuszcze nasycone(34,33g), węglowodany(387,46g), w tym cukry(84,45g), błonnik(36,05g), sól(8,42g)

DATA: 2024-07-25 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony pomidor, jabłko - 765g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb 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: **Pałeczki drobiowe duszone - 310g**

Skład: |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Sałatka z buraków - 205g**

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Potrawa: **Zupa 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, kiełbasa 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: 2024-07-26 (Piątek)

DIETA: **łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło|,

Potrawa: **Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne**

Skład: |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

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

Skład: |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 616,07kcal, białko(27,85g), tłuszcze(17,44g), tłuszcze nasycone(4,41g), węglowodany(93,77g), w tym cukry(24,34g), błonnik(14,33g), sól(0,81g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa 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, Kiełbasa 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:**

2054,74kcal, białko(84,84g), tłuszcze(63,79g), tłuszcze nasycone(26,58g), węglowodany(296,56g), w tym cukry(70,56g), błonnik(22,85g), sól(4,76g)

DATA: 2024-07-26 (Piątek)

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, 1/2 banana - 635g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |brzoskwinia, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, gruszka, herbata, jogurt naturalny, masło, miód, twaróg|,

Potrawa: **Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 867,07kcal, białko(37,11g), tłuszcze(21,53g), tłuszcze nasycone(11,04g), węglowodany(133,61g), w tym cukry(32,03g), błonnik(8,18g), sól(2,34g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne**



Skład: |marchew, masło|,

Potrawa: **Ryba panierowana - 260g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**

Skład: |bulka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

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

Skład: |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 836,63kcal, białko(31,61g), tłuszcze(30,35g), tłuszcze nasycone(6,28g), węglowodany(117,31g), w tym cukry(23,95g), błonnik(16,77g), sól(1,2g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa 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, kielbasa żywiecka, masło, papryka|, Papryka czerwona () |chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, kielbasa 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:**

2474,53kcal, białko(94,86g), tłuszcze(78,27g), tłuszcze nasycone(28,42g), węglowodany(364,27g), w tym cukry(71,55g), błonnik(37,52g), sól(6,48g)

DATA: **2024-07-26 (Piątek)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, twaróg, 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: **Kompot wielowocowy - 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**

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

Skład: |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 641,92kcal, białko(27,96g), tłuszcze(18,46g), tłuszcze nasycone(2,02g), węglowodany(98,15g), w tym cukry(27,85g), błonnik(15,06g), sól(0,81g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kielbasa 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**

Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **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:**

2135,59kcal, białko(84,38g), tłuszcze(72,28g), tłuszcze nasycone(28,93g), węglowodany(311,06g), w tym cukry(58,95g), błonnik(49,09g), sól(7,03g)

DATA: **2024-07-27 (Sobota)**

DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 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: |mąka 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|, Pomidor () |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: **2024-07-27 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser 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%, mąka 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 bez cukru, jaja kurze całe, 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: 2024-07-27 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko</b> - 780g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład:  chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>Buraki</b> - 150g	
Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D</b> - 170g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g	
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Zupa ryżowa D</b> - 350g , <b>Seler i produkty pochodne</b>	
Skład:  kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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: <b>Pieczywo, masło, jajko, ogórek</b> - 520g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jajko 1szt., masło, ogórek ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 512,18kcal, białko(16,29g), tłuszcze(15,26g), tłuszcze nasycone(7,28g), węglowodany(84,34g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(2,06g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: <b>Jabłko</b> - 250g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: <b>jogurt</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)	
Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>	
2169,77kcal, białko(96,79g), tłuszcze(48,67g), tłuszcze nasycone(17,76g), węglowodany(360,25g), w tym cukry(78,49g), błonnik(49,17g), sól(6,39g)	

DATA: 2024-07-28 (Niedziela)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: <b>Ryż na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 637,84kcal, białko(22,93g), tłuszcze(24,38g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(80,99g), w tym cukry(18,39g), błonnik(4,03g), sól(2,55g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>Brokuł gotowany</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  brokuł, masło ,	
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g	
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości  ,	
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 1019,33kcal, białko(55,15g), tłuszcze(35,27g), tłuszcze nasycone(7,89g), węglowodany(127,38g), w tym cukry(18,54g), błonnik(14,42g), sól(0,59g)	
Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor</b> - 465g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład:  bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g)	

Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych ()   sok wieloowocowy ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2273,88kcal, białko(101,43g), tłuszcze(84,17g), tłuszcze nasycone(32,83g), węglowodany(283,36g), w tym cukry(64,43g), błonnik(22,4g), sól(5,93g)

DATA: <b>2024-07-28 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
-------------------------------------	--------------------------

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor</b> - 520g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,
Potrawa: <b>Ryż na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, ryż biały ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 150g
Potrawa: <b>Schab pieczony z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem I</b> - 335g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1047,23kcal, białko(58,62g), tłuszcze(38,03g), tłuszcze nasycone(9,43g), węglowodany(123,46g), w tym cukry(14,96g), błonnik(12,45g), sól(3,69g) Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka</b> - 515g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, papryka czerwona, ser topiony ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych ()   sok wieloowocowy ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2517,74kcal, białko(110,86g), tłuszcze(84,26g), tłuszcze nasycone(34,7g), węglowodany(342,11g), w tym cukry(58,57g), błonnik(24,28g), sól(10,42g)

DATA: <b>2024-07-28 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
-------------------------------------	---

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko</b> - 780g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 150g
Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości  ,
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 963,06kcal, białko(53,04g), tłuszcze(30,83g), tłuszcze nasycone(5,14g), węglowodany(124,02g), w tym cukry(15,78g), błonnik(12,18g), sól(3,21g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|.

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze 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:**

2361,56kcal, białko(102,46g), tłuszcze(79,57g), tłuszcze nasycone(29,47g), węglowodany(332,19g), w tym cukry(55,05g), błonnik(47,41g), sól(10,88g)