

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 25-31.12.2023 Dieta podstawowa 1

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-25																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Baton szynkowy z indyka 40.00g Pomidor 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ogórek konserwowy 100.00g Mandarynki 80.00g Ser salami pełnotłusty 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Schab pieczony w sosie 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Kapusta czerwona 150.00g Piernik w ciemnej polewie 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Salatka śledziowa 80.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2630.9</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>97.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>99.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>29.2</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>346.45</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>64.21</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>20.64</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>7.23</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2630.9	Białko [g]	97.3	Tłuszcz [g]	99.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.2	Węglowodany ogółem [g]	346.45	Cukry [g]	64.21	Błonnik pokarmowy [g]	20.64	Sól [g]	7.23
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2630.9																					
Białko [g]	97.3																					
Tłuszcz [g]	99.6																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.2																					
Węglowodany ogółem [g]	346.45																					
Cukry [g]	64.21																					
Błonnik pokarmowy [g]	20.64																					
Sól [g]	7.23																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-26																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Manna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza manna 6%, Cukier 2% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Schab pieczony z rękawa 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Majeranek suszony 1%, Rozmaryn 1%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0% Ser topiony kremowy 30.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Papryka czerwona 100.00g Mandarynki 80.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Piernik w ciemnej polewie 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jaja kurze całe 50.00g Salata 10.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Miód pszczeli 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2655.6</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>99.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>87.1</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.3</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>379.18</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>72.77</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>22.56</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.45</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2655.6	Białko [g]	99.8	Tłuszcz [g]	87.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3	Węglowodany ogółem [g]	379.18	Cukry [g]	72.77	Błonnik pokarmowy [g]	22.56	Sól [g]	5.45
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2655.6																					
Białko [g]	99.8																					
Tłuszcz [g]	87.1																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3																					
Węglowodany ogółem [g]	379.18																					
Cukry [g]	72.77																					
Błonnik pokarmowy [g]	22.56																					
Sól [g]	5.45																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Rzepa 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Gruszka 150.00g Musztarda 20.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką i 450.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Fasolka szparagowa zielona Rolnik 4%, Kalafior 4%, Por 2%, Cebula 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kotlet pożarski 150.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 57%, Bułka tarta 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Papryka konserwowa 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2557.9</p> <p>94.6</p> <p>80.9</p> <p>26.1</p> <p>373.35</p> <p>69.58</p> <p>21.57</p> <p>6.6</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb słonecznikowy 100.00g Masło ekstra 10.00g Bagietka z sezamem 50.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z ryżem 350.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 23%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Pałeczka drobiowa gotowana 300.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100% Salatka grecka 150.00g składniki: Pomidor 39%, Ser typu Feta 29%, Oliwki czarne drylowane królewskie Figaro 9%, Ogórek 8%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula czerwona 6%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>3163</p> <p>133.8</p> <p>124</p> <p>44.4</p> <p>390.03</p> <p>97.42</p> <p>24.5</p> <p>4.79</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Chleb żytni razowy na miodzie 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Kiwi 80.00g Cukier 5.00g Miód pszczeli 20.00g Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony i 500.00g składniki: Ziemiaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Ryba z pieca 200.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemiaki gotowane 350.00g składniki: Ziemiaki średnio 100% Surówka z kiszzonej kapusty i jabłka 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 75%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle kukurydziane s 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2457.6</p> <p>103.2</p> <p>74.6</p> <p>26.1</p> <p>361.88</p> <p>86.85</p> <p>37.18</p> <p>6.39</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa wawelska 40.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser żółty gouda s 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa neapolitańska z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron Kokardki 9%, Ser żółty gouda S 7%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Humus 100.00g składniki: Ciecierzycyca 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ogórek 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2921.6</p> <p>104.4</p> <p>109.6</p> <p>39</p> <p>390.5</p> <p>103.02</p> <p>22.44</p> <p>8.45</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Ogórek konserwowy 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Jaja kurze całe 100.00g Mandarynki 80.00g Majonez domowy z olejem rzepakowym 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perlowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab pieczony w sosie 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Ogórek kwaszony 150.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2725.3
				Białko [g]	102.5
				Tłuszcz [g]	96.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30
				Węglowodany ogółem [g]	372.89
				Cukry [g]	86.71
				Błonnik pokarmowy [g]	20.86
				Sól [g]	8.63

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 25-31.12.2023 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-25

I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Baton szynkowy z indyka 40.00g Pomidor 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Mandarynki 80.00g Salata 10.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Piernik w ciemnej polewie 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Serek wiejski naturalny 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2102.2
				Białko [g]	95.3
				Tłuszcz [g]	66.6
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.1
				Węglowodany ogółem [g]	293.01
				Cukry [g]	69.24
				Błonnik pokarmowy [g]	25.45
				Sól [g]	4.07

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Manna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza manna 6%, Cukier 2% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Schab pieczony z rękawa 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 1%, Majeranek suszony 1%, Rozmaryn 1%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0% Ser topiony kremowy 30.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Salata 10.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Buraki z jabłkami 200.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Piernik w ciemnej polewie 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopočka 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Miód pszczeli 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2548.9
				Białko [g]	93.2
				Tłuszcz [g]	89.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.4
				Węglowodany ogółem [g]	355.98
				Cukry [g]	106.69
				Błonnik pokarmowy [g]	26.87
				Sól [g]	4.96

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Mandarynki 80.00g Pomidor 100.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Pulpety z mięsa drobiowego z sosem pomidorowym 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpiłyki bez dodatku cukru 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2225.4
				Białko [g]	91.2
				Tłuszcz [g]	67.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.3
				Węglowodany ogółem [g]	322.66
				Cukry [g]	63.4
				Błonnik pokarmowy [g]	20.43
				Sól [g]	4.89

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Masło ekstra 10.00g Kajzerki 120.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Pałeczka drobiowa gotowana 300.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100% Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kiełbasa wawelska 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2619.2</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>115.9</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>93.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>33.6</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>343.26</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>96.03</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>30.38</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.9</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2619.2	Białko [g]	115.9	Tłuszcz [g]	93.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6	Węglowodany ogółem [g]	343.26	Cukry [g]	96.03	Błonnik pokarmowy [g]	30.38	Sól [g]	5.9
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2619.2																					
Białko [g]	115.9																					
Tłuszcz [g]	93.6																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6																					
Węglowodany ogółem [g]	343.26																					
Cukry [g]	96.03																					
Błonnik pokarmowy [g]	30.38																					
Sól [g]	5.9																					

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Banan 220.00g Cukier 5.00g Miód pszczeli 20.00g Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ryba z pieca 200.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] Wafle kukurydziane s 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2566.3</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>105.7</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>71.7</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.2</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>389.12</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>115.83</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>29.38</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.42</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2566.3	Białko [g]	105.7	Tłuszcz [g]	71.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2	Węglowodany ogółem [g]	389.12	Cukry [g]	115.83	Błonnik pokarmowy [g]	29.38	Sól [g]	5.42
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2566.3																					
Białko [g]	105.7																					
Tłuszcz [g]	71.7																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2																					
Węglowodany ogółem [g]	389.12																					
Cukry [g]	115.83																					
Błonnik pokarmowy [g]	29.38																					
Sól [g]	5.42																					

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy			
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa wawelska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron Kokardki 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Buraki z jabłkami 200.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Szynka konserwowa 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	Parametr	Zawartość razem	
				Wartość energetyczna [kcal]	2282.6	
				Białko [g]	77.9	
				Tłuszcz [g]	91.6	
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.6	
				Węglowodany ogółem [g]	299.2	
				Cukry [g]	101.56	
				Błonnik pokarmowy [g]	25.56	
				Sól [g]	8.89	

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy			
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Banan 220.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 40.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 	Parametr	Zawartość razem	
				Wartość energetyczna [kcal]	2366.6	
				Białko [g]	93.3	
				Tłuszcz [g]	67.2	
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.8	
				Węglowodany ogółem [g]	363.05	
				Cukry [g]	127.35	
				Błonnik pokarmowy [g]	32.32	
				Sól [g]	4.64	

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 25-31.12.2023 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-25																							
I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Baton szynkowy z indyka 40.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 250.00g 7. Sałata 10.00g 8. Ser twarogowy tłusty 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% 2. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Pomidor 100.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Serek wiejski naturalny 100.00g 6. Ser topiony kremowy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2255.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>94.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>68.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.3</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>338.75</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>68.68</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>48.19</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.8</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2255.5	Białko [g]	94.1	Tłuszcz [g]	68.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3	Węglowodany ogółem [g]	338.75	Cukry [g]	68.68	Błonnik pokarmowy [g]	48.19	Sól [g]	5.8	
Parametr	Zawartość razem																						
Wartość energetyczna [kcal]	2255.5																						
Białko [g]	94.1																						
Tłuszcz [g]	68.9																						
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3																						
Węglowodany ogółem [g]	338.75																						
Cukry [g]	68.68																						
Błonnik pokarmowy [g]	48.19																						
Sól [g]	5.8																						
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-26																							
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Schab pieczony z rękawa 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Majeranek suszony 1%, Rozmaryn 1%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0% 4. Ser topiony kremowy 30.00g 5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 10.00g 8. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Buraki z jabłkami 200.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Polędwica soppocka 60.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2597.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>104.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>90.1</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>26.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>365.64</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>75.42</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>47</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.78</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2597.4	Białko [g]	104.3	Tłuszcz [g]	90.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.9	Węglowodany ogółem [g]	365.64	Cukry [g]	75.42	Błonnik pokarmowy [g]	47	Sól [g]	5.78	
Parametr	Zawartość razem																						
Wartość energetyczna [kcal]	2597.4																						
Białko [g]	104.3																						
Tłuszcz [g]	90.1																						
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.9																						
Węglowodany ogółem [g]	365.64																						
Cukry [g]	75.42																						
Błonnik pokarmowy [g]	47																						
Sól [g]	5.78																						

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Pomidor 100.00g Kiełbaski na gorąco 90.00g składniki: Kiełbasa śląska 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Pulpety z mięsa drobiowego z sosem pomidorowym 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Ser żółty gouda warmia 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal] 2237.2 Białko [g] 93.1 Tłuszcz [g] 70.9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 28.7 Węglowodany ogółem [g] 327.22 Cukry [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 41.65 Sól [g] 6.14	

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Chleb żytni razowy 160.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Jabłko 200.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Pateczka drobiowa gotowana 300.00g składniki: Pateczka drobiowa 100% Salatka grecka 150.00g składniki: Pomidor 39%, Ser typu Feta 29%, Oliwki czarne drylowane królewskie Figaro 9%, Ogórek 8%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula czerwona 6%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kiełbasa wawelska 60.00g Serek wiejski naturalny 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Wartość energetyczna [kcal] 2512.9 Białko [g] 121.2 Tłuszcz [g] 103.2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 33.3 Węglowodany ogółem [g] 296.86 Cukry [g] 51.72 Błonnik pokarmowy [g] 44.3 Sól [g] 7.61	

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Jabłko 200.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Roszponka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryba z pieca 200.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 2. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1 Koncentrat barszczu czerwonego 1%, 5. Surówka z kiszzonej kapusty i jabłka 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 75%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Kiełbasa żywiecka 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wafle kukurydziane s 20.00g 	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2195.8</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>96</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>67.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>22.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>323.67</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>65.97</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>47.09</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.75</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2195.8	Białko [g]	96	Tłuszcz [g]	67.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8	Węglowodany ogółem [g]	323.67	Cukry [g]	65.97	Błonnik pokarmowy [g]	47.09	Sól [g]	6.75
Wartość energetyczna [kcal]	2195.8																			
Białko [g]	96																			
Tłuszcz [g]	67.9																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8																			
Węglowodany ogółem [g]	323.67																			
Cukry [g]	65.97																			
Błonnik pokarmowy [g]	47.09																			
Sól [g]	6.75																			

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Kiełbasa wawelska 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron Kokardki 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 3. Buraki z jabłkami 200.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 4. Kasza jaglana 90.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Pomidor 100.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Szynka konserwowa 60.00g 6. Serek typu fromage naturalny 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2491.8</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>101</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>35.7</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>343.19</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>84.57</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>49.26</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>9.67</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2491.8	Białko [g]	77	Tłuszcz [g]	101	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7	Węglowodany ogółem [g]	343.19	Cukry [g]	84.57	Błonnik pokarmowy [g]	49.26	Sól [g]	9.67
Wartość energetyczna [kcal]	2491.8																			
Białko [g]	77																			
Tłuszcz [g]	101																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.7																			
Węglowodany ogółem [g]	343.19																			
Cukry [g]	84.57																			
Błonnik pokarmowy [g]	49.26																			
Sól [g]	9.67																			

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Pomidor 100.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Jabłko 200.00g 7. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średni 100% 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Ogórek kwaszony 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Polędwica sopocka 40.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Sałata 10.00g 6. Ser twarogowy tłusty 60.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 330.00g 	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2171.1</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>94</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>62.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>330.93</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>61.75</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>45.14</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>9.07</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2171.1	Białko [g]	94	Tłuszcz [g]	62.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5	Węglowodany ogółem [g]	330.93	Cukry [g]	61.75	Błonnik pokarmowy [g]	45.14	Sól [g]	9.07
Wartość energetyczna [kcal]	2171.1																			
Białko [g]	94																			
Tłuszcz [g]	62.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5																			
Węglowodany ogółem [g]	330.93																			
Cukry [g]	61.75																			
Błonnik pokarmowy [g]	45.14																			
Sól [g]	9.07																			

