

## Jadłospis

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP w  
Częstochowie  
ul. Białska 104lok. 118 42-200  
Częstochowa

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-29 do 2024-08-04

DATA: 2024-07-29 (Poniedziałek)

DIETA: łatwo strawna

## Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: [kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, 1/2 banana** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: [banan, bułka z dynią, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, koper, herbata czarna napar bez cukru],

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 755,76kcal, białko(36,01g), tłuszcze(28,02g), tłuszcze nasycone(11,92g), węglowodany(89,34g), w tym cukry(27,6g), błonnik(5,37g), sól(1,89g)

Techniki sporządzania: G

## Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: [bukiet z jarzyn, 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: **Ziemniaki** - 350g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D** - 300g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: [koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler],

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 784,75kcal, białko(49,88g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(4,74g), węglowodany(110,86g), w tym cukry(25,39g), błonnik(15,7g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania: G, P, 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: [herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor],

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 478,24kcal, białko(23,11g), tłuszcze(14,92g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,59g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(3,64g)

Techniki sporządzania:

## 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:

2131,94kcal, białko(109,18g), tłuszcze(61,99g), tłuszcze nasycone(24,21g), węglowodany(290,6g), w tym cukry(66,58g), błonnik(25,82g), sól(6,23g)

DATA: 2024-07-29 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

## Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: [kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

Potrawa: **Pieczywo, bułka z dynia masło, pasta twarogowa z koperkiem , gruszka** - 595g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: [chleb żytni razowy, bułka kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, gruszka, herbata czarna napar bez cukru ],

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 805,65kcal, białko(34,98g), tłuszcze(23,76g), tłuszcze nasycone(11,14g), węglowodany(117,79g), w tym cukry(26,15g), błonnik(13,29g), sól(2,27g)

Techniki sporządzania: G

## Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: [bukiet z jarzyn, masło],

Potrawa: **Filet z drobiu panierowany** - 210g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: [bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy ],

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z soczewicą I** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: [koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, soczewica czerwona, seler],

## Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1005,3kcal, białko(53,64g), tłuszcze(31,83g), tłuszcze nasycone(6,61g), węglowodany(134,4g), w tym cukry(25g), błonnik(18,14g), sól(1,01g)

Techniki sporządzania: G, PAR, S

## 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:**

2462,69kcal, białko(114,14g), tłuszcze(68,47g), tłuszcze nasycone(24,66g), węglowodany(362,05g), w tym cukry(65,19g), błonnik(38,33g), sól(6,46g)

DATA: **2024-07-29 (Poniedziałek)**

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

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, pomidor, jabłko** - 815g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 662,22kcal, białko(27,13g), tłuszcze(15,86g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(111,87g), w tym cukry(26,02g), błonnik(18,39g), sól(2,01g)

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: **Surówka z marchewki i pory z olejem** - 250g

Skład: |por, marchew, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z soczewicą D** - 300g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, soczewica czerwona, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 805,2kcal, białko(47,89g), tłuszcze(20,98g), tłuszcze nasycone(2,4g), węglowodany(113,89g), w tym cukry(29,58g), błonnik(16,35g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

**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: **Humus** - 125g , **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**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2542,66kcal, białko(111,48g), tłuszcze(88,43g), tłuszcze nasycone(21,26g), węglowodany(344,32g), w tym cukry(62,28g), błonnik(57,91g), sól(8,47g)

DATA: **2024-07-30 (Wtorek)**

DIETA: **łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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: |kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao** - 225g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 748,1kcal, białko(30,59g), tłuszcze(23,7g), tłuszcze nasycone(13,28g), węglowodany(105,61g), w tym cukry(27,37g), błonnik(4,68g), sól(3,26g)

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: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa koperkowa z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**  
Skład: |koper, kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze, pietruszka, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1179,12kcal, białko(39,63g), tłuszcze(51,08g), tłuszcze nasycone(10,35g), węglowodany(148,99g), w tym cukry(32,96g), błonnik(18,05g), sól(4,63g)  
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 ekstra, pomidor, szynka parzona|,

**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:**

2452,05kcal, białko(92,01g), tłuszcze(89,28g), tłuszcze nasycone(30,9g), węglowodany(333,83g), w tym cukry(64,32g), błonnik(26,98g), sól(10,6g)

DATA: **2024-07-30 (Wtorek)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, papryka** - 540g , **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, masło, serek śmietankowyplastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki kukurydziane z kakao** - 225g , **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 814,08kcal, białko(35,3g), tłuszcze(25,33g), tłuszcze nasycone(13,38g), węglowodany(113,83g), w tym cukry(19,12g), błonnik(8,21g), sól(4,06g)  
Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami i papryką** - 340g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1102,41kcal, białko(40,48g), tłuszcze(47,82g), tłuszcze nasycone(10,94g), węglowodany(135,09g), w tym cukry(20,3g), błonnik(15,74g), sól(6,08g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata** - 470g , **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**  
Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 399,44kcal, białko(18,23g), tłuszcze(11,72g), tłuszcze nasycone(6,66g), węglowodany(57,85g), w tym cukry(3,85g), błonnik(3,85g), sól(2,81g)  
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:**

2388,32kcal, białko(95,88g), tłuszcze(85,35g), tłuszcze nasycone(31,04g), węglowodany(322,55g), w tym cukry(43,31g), błonnik(28,99g), sól(13,09g)

DATA: **2024-07-30 (Wtorek)**

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

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, papryka, jabłko** - 800g , **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 ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, serek śmietankowy plastry|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 666,18kcal, białko(23,62g), tłuszcze(18,19g), tłuszcze nasycone(9,86g), węglowodany(111,28g), w tym cukry(25,83g), błonnik(18,79g), sól(3,13g)  
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: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g  
Potrawa: **Zupa koperkowa z makaronem I** - 340g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**  
Skład: |cebula, koper, kości wywar, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana|

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1091,59kcal, białko(37,95g), tłuszcze(47,42g), tłuszcze nasycone(10,87g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(21,2g), błonnik(15,96g), sól(6,21g)  
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, 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:**

2409,91kcal, białko(89,68g), tłuszcze(83,44g), tłuszcze nasycone(28,93g), węglowodany(350,07g), w tym cukry(52,38g), błonnik(50,54g), sól(12,87g)

DATA: **2024-07-31 (Środa)**

DIETA: **łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka, sałata, 1/2 banana** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bulka kajzerka, masło, pomidor, sałata, winerka, herbata czarna napar bez cukru|

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 844,22kcal, białko(30,23g), tłuszcze(36,41g), tłuszcze nasycone(16,96g), węglowodany(100,64g), w tym cukry(25,08g), błonnik(4,56g), sól(3,43g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry"D** - 290g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: |marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|

Potrawa: **Ryż** - 90g

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: 1060,24kcal, białko(51,93g), tłuszcze(40,26g), tłuszcze nasycone(5,42g), węglowodany(130,35g), w tym cukry(22,53g), błonnik(15,86g), sól(0,71g)  
Techniki sporządzania: D, G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerki, masło ekstra, 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: **Podplomyki** - 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:**

2524,3kcal, białko(110,87g), tłuszcze(95,95g), tłuszcze nasycone(32,83g), węglowodany(315,15g), w tym cukry(57,03g), błonnik(23,47g), sól(6,9g)

DATA: **2024-07-31 (Środa)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, ogórek** - 490g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb stoncznikowy, herbata czarna napar bezcukru, kajzerki, masło ekstra, rzodkiewka, sałata, winerka|

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 902,08kcal, białko(33,44g), tłuszcze(39,08g), tłuszcze nasycone(17,17g), węglowodany(104,14g), w tym cukry(13,45g), błonnik(4,6g), sól(4,07g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krem porowy z groszkiem ptysiowym 1** - 430g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ser topiony, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry"** - 385g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1212,63kcal, białko(55,6g), tłuszcze(50,66g), tłuszcze nasycone(10,47g), węglowodany(143,18g), w tym cukry(27,08g), błonnik(19,19g), sól(1,15g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, ser twarogowy, ziarnisty, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 658kcal, białko(32,88g), tłuszcze(20,13g), tłuszcze nasycone(10,38g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(11,27g), błonnik(6,6g), sól(3,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2849,51kcal, białko(122,3g), tłuszcze(110,65g), tłuszcze nasycone(38,22g), węglowodany(352,05g), w tym cukry(52,32g), błonnik(30,39g), sól(8,76g)

DATA: 2024-07-31 (Środa)

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

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, winerka, herbata czarna napar bezcukru|,

**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: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry"**D - 290g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: |marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

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: 1060,24kcal, białko(51,93g), tłuszcze(40,26g), tłuszcze nasycone(5,42g), węglowodany(130,35g), w tym cukry(22,53g), błonnik(15,86g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, 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: **Ser żółty** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2678,37kcal, białko(117,9g), tłuszcze(100,89g), tłuszcze nasycone(36,34g), węglowodany(347,69g), w tym cukry(56,82g), błonnik(48,69g), sól(9,15g)

DATA: 2024-08-01 (Czwartek)

DIETA: **łatwo strawna**

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: <b>Pieczywo, bułka z sezamem masło, schab pieczony 1/2 banana - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło ekstra, schab pieczony, herbata czarna napar bez cukru, banan ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 633,02kcal, białko(26,36g), tłuszcze(19,32g), tłuszcze nasycone(10,22g), węglowodany(89,6g), w tym cukry(25,39g), błonnik(3,78g), sól(3,92g) Techniki sporządzania: G
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  brokuł, masło ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,
Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b> Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g) Techniki sporządzania: D, G, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, kielbasa kminkowa, masło, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 513,74kcal, białko(23,07g), tłuszcze(19,72g), tłuszcze nasycone(9,52g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,36g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2287,23kcal, białko(116,87g), tłuszcze(86,74g), tłuszcze nasycone(32,64g), węglowodany(268,4g), w tym cukry(64,95g), błonnik(21,89g), sól(7,3g)

DATA: <b>2024-08-01 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, bułka z sezamem masło, pasta rybna, rzodkiewka, sałata - 540g , 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</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło, pasta rybna, pomidor ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 948,57kcal, białko(23,9g), tłuszcze(48,35g), tłuszcze nasycone(11,35g), węglowodany(104,43g), w tym cukry(17,6g), błonnik(4,67g), sól(3,96g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Mizeria z jogurtem - 195g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy ,	
Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b> Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1042,82kcal, białko(64,18g), tłuszcze(45,43g), tłuszcze nasycone(11,49g), węglowodany(99,88g), w tym cukry(20,63g), błonnik(12,08g), sól(1g) Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 625,49kcal, białko(19,17g), tłuszcze(23,69g), tłuszcze nasycone(13,51g), węglowodany(86,85g), w tym cukry(4,9g), błonnik(4,8g), sól(3,01g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b>	

**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:**

2686,88kcal, białko(107,75g), tłuszcze(117,57g), tłuszcze nasycone(36,34g), węglowodany(307,35g), w tym cukry(58,23g), błonnik(22,85g), sól(7,97g)

DATA: 2024-08-01 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, schab, pomidor, jabłko** - 760g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło ekstra, schab pieczony, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 601,09kcal, białko(18,34g), tłuszcze(14,29g), tłuszcze nasycone(7,24g), węglowodany(108,21g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krupnik D** - 400g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Potrawa: **Mizeria z jogurtem** - 195g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1036,85kcal, białko(65,89g), tłuszcze(43,93g), tłuszcze nasycone(10,62g), węglowodany(99,67g), w tym cukry(21,07g), błonnik(11,47g), sól(1,09g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 580,14kcal, białko(23,95g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(9,15g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,02g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **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:

**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:**

2438,08kcal, białko(126,68g), tłuszcze(83,6g), tłuszcze nasycone(30,88g), węglowodany(314,96g), w tym cukry(69,44g), błonnik(45,6g), sól(8,41g)

DATA: 2024-08-02 (Piątek)

DIETA: łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, 1/2 banana** - 410g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |banan, herbata czarna napar bez cukru, kajzerki, masło extra, ser topiony|,

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały () |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 702,87kcal, białko(23,13g), tłuszcze(26,9g), tłuszcze nasycone(15,23g), węglowodany(93,62g), w tym cukry(18,76g), błonnik(3,02g), sól(2,29g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **makaron z białym serem** - 150g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |makaron, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |,

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 739,01kcal, białko(50,83g), tłuszcze(5,68g), tłuszcze nasycone(2,19g), węglowodany(125,19g), w tym cukry(28,21g), błonnik(8,92g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**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 z marmoladą** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2124,75kcal, białko(98,15g), tłuszcze(58,83g), tłuszcze nasycone(28,61g), węglowodany(308,6g), w tym cukry(60,32g), błonnik(16,51g), sól(5,29g)

DATA: 2024-08-02 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, ogórek** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**  
Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło extra, ser topiony, ogórek zielony, herbata czarna napar bez cukru|,

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

Skład: |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 782,28kcal, białko(27,55g), tłuszcze(28,26g), tłuszcze nasycone(15,3g), węglowodany(105,72g), w tym cukry(13,73g), błonnik(5,74g), sól(3,1g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **makaron z białym serem** - 150g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |,

Potrawa: **Zupa fasolowa z ziemniakami** - 560g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |fasola biała, kości wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana 12% tłuszczu |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 936,8kcal, białko(62,92g), tłuszcze(8,12g), tłuszcze nasycone(3,16g), węglowodany(162,03g), w tym cukry(29,22g), błonnik(18,79g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 641,67kcal, białko(24,03g), tłuszcze(25,45g), tłuszcze nasycone(10,99g), węglowodany(84,51g), w tym cukry(4,95g), błonnik(10,5g), sól(2,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy z marmoladą** - 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:**

2480,95kcal, białko(116,36g), tłuszcze(62,53g), tłuszcze nasycone(29,53g), węglowodany(379,44g), w tym cukry(57,3g), błonnik(36,55g), sól(6,66g)

DATA: 2024-08-02 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, ser topiony, ogórek, jabłko** - 790g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło extra, ser topiony, ogórek zielony, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 662,93kcal, białko(16,86g), tłuszcze(22,57g), tłuszcze nasycone(12,5g), węglowodany(106,64g), w tym cukry(21,8g), błonnik(17,45g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **makaron z białym serem VI** - 150g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|,

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 694,76kcal, białko(46,06g), tłuszcze(4,24g), tłuszcze nasycone(1,69g), węglowodany(121,64g), w tym cukry(22,95g), błonnik(8,2g), sól(0,59g)

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, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 629,07kcal, białko(23,21g), tłuszcze(24,67g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2217,16kcal, białko(101,64g), tłuszcze(63,4g), tłuszcze nasycone(31,84g), węglowodany(330,04g), w tym cukry(50,15g), błonnik(41,44g), sól(7,64g)

DATA: 2024-08-03 (Sobota)

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, 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: 513,54kcal, białko(27,64g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,5g), błonnik(3,55g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki - 150g**  
Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**  
Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**  
Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten**  
Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości|,

Potrawa: **Zupa grysikowaD - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**  
Skład: |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 901,13kcal, białko(54,4g), tłuszcze(20,04g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(131,28g), w tym cukry(27,39g), błonnik(10,78g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g)

Techniki sporządzania: a

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:**  
2030,95kcal, białko(103,84g), tłuszcze(57,91g), tłuszcze nasycone(21,06g), węglowodany(278,59g), w tym cukry(73,66g), błonnik(20,24g), sól(5,68g)

DATA: **2024-08-03 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne**  
Skład: Kawa, napar bez cukru ( ) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser żółty, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**  
Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, ser pełnotłusty, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 762,2kcal, białko(32,6g), tłuszcze(30,49g), tłuszcze nasycone(17,86g), węglowodany(92,89g), w tym cukry(13,03g), błonnik(5,75g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten**  
Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka |,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**  
Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**  
Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**  
Potrawa: **Zupa grysikowa I - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**  
Skład: |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1049,99kcal, białko(42,93g), tłuszcze(43,84g), tłuszcze nasycone(9,5g), węglowodany(121,83g), w tym cukry(15,86g), błonnik(11,72g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 560g , 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 ogórek |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)

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:**  
2523,81kcal, białko(99,82g), tłuszcze(93,46g), tłuszcze nasycone(36,08g), węglowodany(329,48g), w tym cukry(58,3g), błonnik(24,23g), sól(7,99g)

DATA: **2024-08-03 (Sobota)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

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: **Buraki - 150g**

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości|,

Potrawa: **Zupa grysikowaD - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 901,13kcal, białko(54,4g), tłuszcze(20,04g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(131,28g), w tym cukry(27,39g), błonnik(10,78g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 570g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 581,24kcal, białko(22,09g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Jabłko - 250g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2261,81kcal, białko(112,91g), tłuszcze(56,54g), tłuszcze nasycone(20,39g), węglowodany(348,8g), w tym cukry(73,41g), błonnik(47,26g), sól(7,08g)

DATA: 2024-08-04 (Niedziela)

DIETA: łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), banan 1/2szt - 480g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 692,42kcal, białko(23,46g), tłuszcze(24,98g), tłuszcze nasycone(13,86g), węglowodany(93,44g), w tym cukry(29,17g), błonnik(5,5g), sól(2,85g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten**

Skład: |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 937,1kcal, białko(52,16g), tłuszcze(20,13g), tłuszcze nasycone(4,95g), węglowodany(143,24g), w tym cukry(22,43g), błonnik(13,18g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, 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, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 542,32kcal, białko(26,7g), tłuszcze(24,48g), tłuszcze nasycone(10,26g), węglowodany(53,01g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,98g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: |sok wieloowocowy z owoców krajowych () |sok wieloowocowy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2261,84kcal, białko(102,73g), tłuszcze(69,79g), tłuszcze nasycone(29,11g), węglowodany(311,49g), w tym cukry(78,95g), błonnik(22,62g), sól(6,66g)

DATA: 2024-08-04 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Pieczycywo, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek kon. - 520g</b> , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	Skład:  chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bez cukru  ,
Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku - 220g</b> , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne	Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmiennel,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 752,7kcal, białko(25,92g), tłuszcze(23,42g), tłuszcze nasycone(13,93g), węglowodany(113,25g), w tym cukry(18,51g), błonnik(6,17g), sól(4,52g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>Indyk pieczony z sosem I - 180g</b> , Zboża zawierające gluten	Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skór, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wielowocowy - 250g</b>	Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Marchew na gęsto - 200g</b> , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne	Skład:  marchew, masło, mąka pszenna ,
Potrawa: <b>Ryż - 90g</b>	
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem I - 335g</b> , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne	Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1078,05kcal, białko(53,75g), tłuszcze(35,84g), tłuszcze nasycone(9,76g), węglowodany(141,69g), w tym cukry(21,61g), błonnik(13,41g), sól(1,3g) Techniki sporządzania: G, P	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: <b>Pieczycywo, masło, pasztet, papryka - 510g</b> , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	Skład:  chleb foremkowy, masło, pasztet drobiowy, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 580,5kcal, białko(19,83g), tłuszcze(17,78g), tłuszcze nasycone(8,25g), węglowodany(88,93g), w tym cukry(5,67g), błonnik(5,95g), sól(2,89g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: <b>Soczek - 200g</b>	Skład:  sok wielowocowy z owoców krajowych ()  sok wielowocowy ,
<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> 2501,25kcal, białko(99,9g), tłuszcze(77,24g), tłuszcze nasycone(31,99g), węglowodany(365,67g), w tym cukry(66,99g), błonnik(25,93g), sól(8,71g)	

DATA: 2024-08-04 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Pieczycywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko - 780g</b> , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne	Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, serek śmietankowy plaster ,
<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: 3. obiad	
Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D - 170g</b> , Zboża zawierające gluten	Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wielowocowy - 250g</b>	Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ryż - 90g</b>	
Potrawa: <b>Salatka szwedzka - 150g</b> , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g</b> , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne	Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 873,73kcal, białko(50,21g), tłuszcze(15,71g), tłuszcze nasycone(2,16g), węglowodany(136,89g), w tym cukry(27,51g), błonnik(8,49g), sól(2,01g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: <b>Pieczycywo, masło, kielbasa krakowska, pomidor - 530g</b> , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	Skład:  chleb żytni razowy, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 641,72kcal, białko(28,38g), tłuszcze(23,8g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(85,93g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,4g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: <b>Soczek - 200g</b> , Seler i produkty pochodne	Skład:  sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne)  sok wielowarzywny ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>Szyneczka drobiowa - 110g</b> , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2356,82kcal, białko(117,14g), tłuszcze(66,32g), tłuszcze nasycone(25,91g), węglowodany(344,62g), w tym cukry(66,63g), błonnik(43,72g), sól(11,82g)	