

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-08 do 2024-07-14

DATA: <b>2024-07-08 (Poniedziałek)</b>	DIETA: <b>łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,tubin i produkty pochodne</b>	
Skład:  kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru , banan  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 523,27kcal, białko(25,03g), tłuszcze(15,98g), tłuszcze nasycone(8,76g), węglowodany(71,32g), w tym cukry(11,63g), błonnik(2,54g), sól(1,33g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b>	
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Potrąwka ze schabu - 367g , Zboża zawierające gluten</b>	
Skład:  marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bezkości, woda wodociągowa ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
Potrawa: <b>Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>	
Skład:  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2 %, pietruszka, ryż biały, seler ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 914,5kcal, białko(51,58g), tłuszcze(29,25g), tłuszcze nasycone(4,8g), węglowodany(118,2g), w tym cukry(26,61g), błonnik(14,61g), sól(0,69g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład:  bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 435,04kcal, białko(22,49g), tłuszcze(14,18g), tłuszcze nasycone(6,75g), węglowodany(53,55g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,4g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne</b>	
Skład: Marmolada wieloowocowa (, Wafle ryżowe (, <b>Soja i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 1986,01kcal, białko(99,28g), tłuszcze(59,55g), tłuszcze nasycone(20,31g), węglowodany(268,87g), w tym cukry(54,03g), błonnik(22,4g), sól(4,5g)	

DATA: <b>2024-07-08 (Poniedziałek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	



<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g	Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Potrawka ze schabu</b> - 367g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	Skład:  marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bezkości, woda wodociągowa ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g	
Potrawa: <b>Zupa pomidorowa z ryżem D</b> - 300g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>	Skład:  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2 % , pietruszka, ryż biały, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 914,5kcal, białko(51,58g), tłuszcze(29,25g), tłuszcze nasycone(4,8g), węglowodany(118,2g), w tym cukry(26,61g), błonnik(14,61g), sól(0,69g)	
Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe</b> - 20g , <b>Soja i produkty pochodne</b>	Skład: Wafle ryżowe (, <b>Soja i produkty pochodne</b> ),
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>ser śmietankowy plastrowany</b> - 50g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	Skład: Serek śmietankowy plastrowany (, <b>Mleko i produkty pochodne</b> )  serek śmietankowy plastrowany ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)	
Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>	
2268,07kcal, białko(106,93g), tłuszcze(66,12g), tłuszcze nasycone(24,96g), węglowodany(332,43g), w tym cukry(58,67g), błonnik(48,35g), sól(7,79g)	

DATA: <b>2024-07-09 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kawa zbożowa</b> - 250g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	Skład:  kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu  ,
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, 1/2 banana</b> - 500g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	Skład: Banan (), Bułka z dynią, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra Polędwica z piersi i kurczaka, Serek śmietankowy plastrowany

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |herbata, kajzerki, masło, pomidor, szynka konserwowa|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 452,44kcal, białko(19,93g), tłuszcze(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1926,64kcal, białko(97,71g), tłuszcze(48,53g), tłuszcze nasycone(21,45g), węglowodany(282,6g), w tym cukry(51,97g), błonnik(22,03g), sól(6,42g)

DATA: **2024-07-09 (Wtorek)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica,sałata lodowa, pomidor** - 550g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista Chleb foremkowy Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Pomidor ( ), Sałata ( ), Serek śmietankowy plastrowany



<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>Potrawa: <b>Makaron razowy</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b></p> <p>Potrawa: <b>Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką</b> - 280g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,</p> <p>Potrawa: <b>Ogórek konserwowy</b> - 100g , <b>Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami D</b> - 480g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł  ,</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 756,45kcal, białko(43,06g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,1g), węglowodany(142,6g), w tym cukry(30,59g), błonnik(12,78g), sól(2,13g) Techniki sporządzania: D, G</p>
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szynka, pomidor</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstraPomidor ( ), Szynka parzona</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:</p>
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
<p>Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład: Chleb chrupki ( , <b>Zboża zawierające gluten</b> ) chleb chrupki ,</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:</p>
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
<p>Potrawa: <b>Jajko</b> - 50g , <b>Jaja i produkty pochodne</b></p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:</p> <p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2083,1kcal, białko(95,08g), tłuszcze(40,47g), tłuszcze nasycone(19,29g), węglowodany(358,08g), w tym cukry(62,09g), błonnik(47,6g), sól(8,83g)</p>

<b>DATA: 2024-07-10 (Środa)</b>	<b>DIETA: łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
<p>Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, 1/2 banana</b> - 570g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Banan ( ), Bułka z sezamem, Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra Pomidor ( ), Winerka ( ),</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 792,91kcal, białko(29,67g), tłuszcze(37,13g), tłuszcze nasycone(17,37g), węglowodany(86,82g), w tym cukry(22,53g), błonnik(4,53g), sól(4,7g) Techniki sporządzania: G</p>	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: <b>Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bukiet z jarzyn, masło ,
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca - 160g</b> Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ziemniaki - 250g</b> Potrawa: <b>Zupa koperkowa z zacierką D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 710,07kcal, białko(49,1g), tłuszcze(19,03g), tłuszcze nasycone(4,79g), węglowodany(92,09g), w tym cukry(20,75g), błonnik(14,36g), sól(0,6g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło, pomidor, serek wiejski ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki - 20g</b> Skład: Podplomyk (),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2122,81kcal, białko(107,48g), tłuszcze(75,43g), tłuszcze nasycone(32,6g), węglowodany(263,06g), w tym cukry(52,7g), błonnik(21,94g), sól(8,07g)

<b>DATA: 2024-07-10 (Środa)</b>	<b>DIETA: Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, winerka 2 szt, rzodkiewka, sałata - 492g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka z sezamem Chleb słonecznikowy Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra Rzodkiewka (), Sałata (), Winerka (),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 861,3kcal, białko(31,87g), tłuszcze(37,88g), tłuszcze nasycone(16,85g), węglowodany(97,94g), w tym cukry(13,04g), błonnik(4,07g), sól(4,57g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

<p>Potrawa: <b>Filet z pieca w sosie musztardowo-miodowym</b> - 385g , <b>Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  czosnek, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, śmietana 18%, miód, musztarda ,</p>
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g</p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem</b> - 250g</p> <p>Skład: Jabłko (), Ogórek kwaszony (), Olej rzepakowy (),</p>
<p>Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g</p>
<p>Potrawa: <b>Zupa koperkowa z zacierką I</b> - 340g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12% ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 977,05kcal, białko(49,37g), tłuszcze(38,62g), tłuszcze nasycone(7,54g), węglowodany(113,17g), w tym cukry(24,71g), błonnik(11,98g), sól(4,37g)</p> <p>Techniki sporządzania: G, P</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczyno, masło, serek wiejski, papryka konserwowa</b> - 610g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, papryka konserwowa, serek wiejski ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 663,8kcal, białko(32,57g), tłuszcze(21,2g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(87,52g), w tym cukry(7,46g), błonnik(6,7g), sól(4,17g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Posiłek: 6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g</p> <p>Skład: Podpłomyk (),</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>2578,95kcal, białko(114,19g), tłuszcze(98,48g), tłuszcze nasycone(35,18g), węglowodany(315,23g), w tym cukry(45,73g), błonnik(22,75g), sól(13,21g)</p>

<p>DATA: <b>2024-07-10 (Środa)</b></p>	<p>DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b></p>
<p><b>Posiłek: 1. śniadanie</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczyno, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko</b> - 810g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>	
<p><b>Posiłek: 3. obiad</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g</p> <p>Skład: ()  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g</p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem</b> - 250g</p> <p>Skład: Jabłko (), Ogórek kwaszony (), Olej rzepakowy (),</p>	
<p>Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g</p>	

<p>Potrawa: <b>Zupa koperkowa z zacierką D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 705,67kcal, białko(47,1g), tłuszcze(19,81g), tłuszcze nasycone(2,38g), węglowodany(89,3g), w tym cukry(20,64g), błonnik(10,85g), sól(3,96g)</p> <p>Techniki sporządzania: G, P, PAR</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 620g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, serek wiejski ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Posiłek: 6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Podplomyki - 20g</b></p> <p>Skład: Podplomyk (),</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b></p>
<p>Potrawa: <b>Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>2213,8kcal, białko(107,34g), tłuszcze(70,52g), tłuszcze nasycone(27,06g), węglowodany(307,25g), w tym cukry(54,88g), błonnik(43,68g), sól(12,35g)</p>

<p>DATA: <b>2024-07-11 (Czwartek)</b></p>	<p>DIETA: <b>łatwo strawna</b></p>
<p><b>Posiłek: 1. śniadanie</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab, pomidor, 1/2 banana - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład: Banan (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (Masło ekstra Pomidor ()), Schab pieczony</p>	
<p>Potrawa: <b>Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 683,11kcal, białko(29,47g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(10,79g), węglowodany(95,46g), w tym cukry(21,19g), błonnik(5,07g), sól(2,9g)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>	
<p><b>Posiłek: 3. obiad</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b></p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b></p> <p>Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Ryż - 90g</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Sałatka z buraków - 205g</b></p> <p>Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p>	

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1192,86kcal, białko(66,62g), tłuszcze(48,08g), tłuszcze nasycone(10,49g), węglowodany(128,85g), w tym cukry(27,69g), błonnik(11,94g), sól(1,14g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor|,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Skład: Mus owocowy (),

**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:**

2556,7kcal, białko(122,56g), tłuszcze(88,59g), tłuszcze nasycone(30,68g), węglowodany(326,82g), w tym cukry(68,43g), błonnik(23,11g), sól(7,23g)

DATA: **2024-07-11 (Czwartek)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, nektarynka, sałata - 795g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb słonecznikowy Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki Masło ekstra Nektarynka (), Pomidor (), Sałata (), Schab pieczony Ser topiony, edamski

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 921,54kcal, białko(36,63g), tłuszcze(28,4g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(131,52g), w tym cukry(35,23g), błonnik(8,11g), sól(3,84g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kapuśniak z młodej kapsuty - 585g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą () |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (),

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1264,32kcal, białko(68,96g), tłuszcze(51,97g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(136,75g), w tym cukry(29,4g), błonnik(14,04g), sól(1,4g) Techniki sporządzania: D, G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, kielbasa kminkowa, pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b> Skład: Mus owocowy (),
<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> 2866,6kcal, białko(132,06g), tłuszcze(99,68g), tłuszcze nasycone(34,22g), węglowodany(370,78g), w tym cukry(84,18g), błonnik(28,25g), sól(8,41g)

<b>DATA: 2024-07-11 (Czwartek)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, schab pieczony pomidor, jabłko - 765g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra Pomidor (), Schab pieczony	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 626,29kcal, białko(21,54g), tłuszcze(15,49g), tłuszcze nasycone(7,82g), węglowodany(108,31g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(3,35g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b> Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Sałatka z buraków - 205g</b> Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1117,5kcal, białko(66,88g), tłuszcze(48,39g), tłuszcze nasycone(10,54g), węglowodany(109,42g), w tym cukry(29g), błonnik(12,9g), sól(1,14g) Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, kminkowa, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b> Skład: Chleb chrupki (, <b>Zboża zawierające gluten</b> )  chleb chrupki ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Serek wiejski - 150g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Serek twarogowy, ziarnisty (, <b>Mleko i produkty pochodne</b> ),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2546,32kcal, białko(132,23g), tłuszcze(89,65g), tłuszcze nasycone(31,45g), węglowodany(324,39g), w tym cukry(62,31g), błonnik(46,93g), sól(9,07g)

<b>DATA: 2024-07-12 (Piątek)</b>	<b>DIETA: łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinią, 1/2 banana - 543g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Banan (, Brzoskwinia w syropie (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kajzerki Masło ekstra Miód pszczeli (, Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: <b>Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 755,79kcal, białko(32,8g), tłuszcze(20,11g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(113g), w tym cukry(32,87g), błonnik(3,96g), sól(1,55g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki  ,	
Potrawa: <b>Kasza jaglana - 90g</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,	
Potrawa: <b>Pulpety rybne z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda ,	

<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 818,64kcal, białko(28,62g), tłuszcze(9,92g), tłuszcze nasycone(4,33g), węglowodany(162,04g), w tym cukry(35g), błonnik(17,11g), sól(1,26g)  Techniki sporządzania: G, PAR</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>  Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki Kielbasa żywiecka Masło ekstra Pomidor (),</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>
<p><b>Posiłek: 6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>  2257,3kcal, białko(85,62g), tłuszcze(56,27g), tłuszcze nasycone(26,5g), węglowodany(364,83g), w tym cukry(81,22g), błonnik(25,64g), sól(5,2g)</p>

<p>DATA: <b>2024-07-12 (Piątek)</b></p>	<p>DIETA: <b>Podstawowa</b></p>
<p><b>Posiłek: 1. śniadanie</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, 1/2 banana - 635g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b>  Skład: Brzoskwinia w syropie (), Bułka wieloziarnista Chleb foremkowy Gruszka (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra Miód pszczeni (), Ser twarogowy półtłusty</p> <p>Potrawa: <b>Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  m akaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 867,07kcal, białko(37,11g), tłuszcze(21,53g), tłuszcze nasycone(11,04g), węglowodany(133,61g), w tym cukry(32,03g), błonnik(8,18g), sól(2,34g)  Techniki sporządzania: G</p>	
<p><b>Posiłek: 3. obiad</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>  Skład:  burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki  ,</p> <p>Potrawa: <b>Kasza jaglana - 90g</b></p> <p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b>  Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>Potrawa: <b>Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  marchew, masło ,</p> <p>Potrawa: <b>Pulpety rybne z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne</b>  Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 828,61kcal, białko(27,88g), tłuszcze(11,42g), tłuszcze nasycone(5,19g), węglowodany(162,25g), w tym cukry(34,55g), błonnik(17,73g), sól(1,22g)  Techniki sporządzania: G, PAR</p>	
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, paparyka - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, kielbasa żywiecka, masło, papryka ,</p>	

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 650,63kcal, białko(24,28g), tłuszcze(25,69g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(86,18g), w tym cukry(6,17g), błonnik(11,05g), sól(2,94g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2466,51kcal, białko(91,12g), tłuszcze(59,33g), tłuszcze nasycone(27,33g), węglowodany(409,21g), w tym cukry(82,15g), błonnik(38,48g), sól(6,51g)

DATA: 2024-07-12 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
---------------------------	--

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, twaróg, pomidor, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 641,69kcal, białko(24,75g), tłuszcze(15,18g), tłuszcze nasycone(8,03g), węglowodany(110,6g), w tym cukry(25,25g), błonnik(18,24g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki  ,
Potrawa: <b>Kasza jaglana - 90g</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Pulpety rybne z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda ,
Potrawa: <b>Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g</b> Skład:  jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 844,49kcal, białko(28,73g), tłuszcze(10,94g), tłuszcze nasycone(1,94g), węglowodany(166,42g), w tym cukry(38,51g), błonnik(17,84g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: PAR

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>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</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, kielbasa żywiecka, masło, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b> Skład: Chleb chrupki (, <b>Zboża zawierające gluten</b> )  chleb chrupki ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:

<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Ser topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Ser topiony, edamski (, <b>Mleko i produkty pochodne</b> )  ser topiony ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2338,15kcal, białko(85,15g), tłuszcze(64,76g), tłuszcze nasycone(28,85g), węglowodany(379,32g), w tym cukry(69,61g), błonnik(51,87g), sól(7,48g)

<b>DATA: 2024-07-13 (Sobota)</b>	<b>DIETA: łatwo strawna</b>
----------------------------------	-----------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 628,84kcal, białko(32,73g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(73,47g), w tym cukry(15,95g), błonnik(4,69g), sól(2,63g) Techniki sporządzania: G

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Buraki - 150g</b>
Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 850,65kcal, białko(48,58g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(27,78g), błonnik(13,48g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, pomidor - 460g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wrocławska, herbata, jajko 1szt., masło, pomidor ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 420,94kcal, białko(14,97g), tłuszcze(16,06g), tłuszcze nasycone(7,13g), węglowodany(53,27g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,64g) Techniki sporządzania:

<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Banan - 220g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:

<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2034,88kcal, białko(97,67g), tłuszcze(54,46g), tłuszcze nasycone(20,6g), węglowodany(295,31g), w tym cukry(76,5g), błonnik(24,08g), sól(5,53g)
---

DATA: 2024-07-13 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser salami, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami pełnotłusty, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 877,5kcal, białko(37,69g), tłuszcze(35,83g), tłuszcze nasycone(21g), węglowodany(105,16g), w tym cukry(15,48g), błonnik(6,89g), sól(3,28g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Gulasz z łopatki - 200g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda ,	
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: <b>Salatka wielowarzywna - 150g</b>	
Potrawa: <b>Zupa ryżowa I - 350g , Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 949,01kcal, białko(40,99g), tłuszcze(31,68g), tłuszcze nasycone(5,83g), węglowodany(127,24g), w tym cukry(16,93g), błonnik(14,51g), sól(2,28g) Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, ogórek - 510g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurcze całe, masło ekstra, ogórek ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 516,28kcal, białko(17,46g), tłuszcze(14,49g), tłuszcze nasycone(7,25g), węglowodany(81,92g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,34g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Banan - 220g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2477,23kcal, białko(97,53g), tłuszcze(82,42g), tłuszcze nasycone(34,25g), węglowodany(346,9g), w tym cukry(61,82g), błonnik(28,17g), sól(7,89g)	

DATA: 2024-07-13 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: **Buraki** - 150g

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 850,65kcal, białko(48,58g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(135,99g), w tym cukry(27,78g), błonnik(13,48g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko, ogórek** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jajko 1szt., masło, ogórek|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 512,18kcal, białko(16,29g), tłuszcze(15,26g), tłuszcze nasycone(7,28g), węglowodany(84,34g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(2,06g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **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: **jogurt** - 150g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2169,77kcal, białko(96,79g), tłuszcze(48,67g), tłuszcze nasycone(17,76g), węglowodany(360,25g), w tym cukry(78,49g), błonnik(49,17g), sól(6,39g)

DATA: **2024-07-14 (Niedziela)**

DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3 pl), pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

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

Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 637,84kcal, białko(22,93g), tłuszcze(24,38g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(80,99g), w tym cukry(18,39g), błonnik(4,03g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **Schab gotowany z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1026,53kcal, białko(54,79g), tłuszcze(33,92g), tłuszcze nasycone(7,69g), węglowodany(130,89g), w tym cukry(18,27g), błonnik(11g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor** - 465g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(53,19g), w tym cukry(6,3g), błonnik(3,55g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2281,08kcal, białko(101,07g), tłuszcze(82,82g), tłuszcze nasycone(32,62g), węglowodany(286,87g), w tym cukry(64,16g), błonnik(18,98g), sól(5,93g)

DATA: 2024-07-14 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 741,34kcal, białko(25,78g), tłuszcze(22,93g), tłuszcze nasycone(13,84g), węglowodany(111,49g), w tym cukry(16,64g), błonnik(5,68g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **Schab pieczony z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda|,

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem I** - 335g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1054,43kcal, białko(58,26g), tłuszcze(36,68g), tłuszcze nasycone(9,22g), węglowodany(126,97g), w tym cukry(14,69g), błonnik(9,03g), sól(3,7g)

Techniki sporządzania: G, P

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, papryka czerwona, ser topiony|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2524,94kcal, białko(110,5g), tłuszcze(82,91g), tłuszcze nasycone(34,49g), węglowodany(345,62g), w tym cukry(58,3g), błonnik(20,86g), sól(10,43g)

DATA: **2024-07-14 (Niedziela)**

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

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko** - 780g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 657,49kcal, białko(17,34g), tłuszcze(20,29g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,41g), w tym cukry(25,41g), błonnik(18,24g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **Schab gotowany z sosem** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości |,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 970,26kcal, białko(52,68g), tłuszcze(29,48g), tłuszcze nasycone(4,94g), węglowodany(127,53g), w tym cukry(15,51g), błonnik(8,76g), sól(3,21g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g , **Seler i produkty pochodne**

Skład: Sok wielowarzywny (, **Seler i produkty pochodne**) |sok wielowarzywny|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

Skład: Jaja kurze całe (, **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:**

2368,76kcal, białko(102,1g), tłuszcze(78,22g), tłuszcze nasycone(29,26g), węglowodany(335,7g), w tym cukry(54,78g), błonnik(43,99g), sól(10,89g)