

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-08-26 do 2024-09-01

DATA: 2024-08-26 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, 1/2 banana</b> - 515g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  banan, bułka z dynią, masło,ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, koper, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Makaron kokardki</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Potrawa: <b>Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką</b> - 240g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: <b>Zupa ryżowa D</b> - 350g , <b>Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 701,27kcal, białko(41,98g), tłuszcze(4,33g), tłuszcze nasycone(0,96g), węglowodany(129,05g), w tym cukry(19,47g), błonnik(11,29g), sól(0,63g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>Wafle ryżowe, marmolada</b> - 40g , <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> 2048,46kcal, białko(101,29g), tłuszcze(47,41g), tłuszcze nasycone(20,42g), węglowodany(308,78g), w tym cukry(60,65g), błonnik(21,41g), sól(6,24g)	

DATA: 2024-08-26 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, bułka z dynia masło, pasta twarogowa z koperkiem , jabłko</b> - 695g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, bułka kajzerka, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, jabłko, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 830,78kcal, białko(35,02g), tłuszcze(24,26g), tłuszcze nasycone(11,17g), węglowodany(123,46g), w tym cukry(32,57g), błonnik(14,54g), sól(2,27g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Makaron kokardki</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>	
Potrawa: <b>Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką</b> - 240g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 100g	
Potrawa: <b>Zupa ryżowa I</b> - 350g , <b>Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 720,44kcal, białko(43g), tłuszcze(4,54g), tłuszcze nasycone(1,01g), węglowodany(132,82g), w tym cukry(20,69g), błonnik(12,41g), sól(2,37g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor|,

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2202,96kcal, białko(103,54g), tłuszcze(41,67g), tłuszcze nasycone(19,09g), węglowodany(366,13g), w tym cukry(67,3g), błonnik(33,85g), sól(7,82g)

DATA: 2024-08-26 (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: **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 - 240g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 713,27kcal, białko(42,98g), tłuszcze(4,43g), tłuszcze nasycone(0,99g), węglowodany(130,95g), w tym cukry(19,47g), błonnik(11,79g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania: D, G

#### Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor|,

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2450,73kcal, białko(106,57g), tłuszcze(71,88g), tłuszcze nasycone(19,85g), węglowodany(361,38g), w tym cukry(52,16g), błonnik(53,35g), sól(10,02g)

DATA: 2024-08-27 (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: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Pulpety z łopatką z sosem jasnym</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>
Skład:  jaja, kajzerki, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, woda wodociągowa  ,
Potrawa: <b>Salatka z buraków</b> - 205g
Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g
Skład:  ziemniaki, średnio  ,
Potrawa: <b>zupa brokułowa z makaronem d</b> - 270g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>
Skład:  brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>
Wartość odżywcza: 759,12kcal, białko(34,3g), tłuszcze(15,9g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(125,93g), w tym cukry(29,59g), błonnik(13,49g), sól(0,66g)
Techniki sporządzania: D, G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szynka, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>
Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, szynka parzona ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>
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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b>
<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>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>
2032,05kcal, białko(86,67g), tłuszcze(54,1g), tłuszcze nasycone(24,79g), węglowodany(310,78g), w tym cukry(60,95g), błonnik(22,42g), sól(6,63g)

DATA: <b>2024-08-27 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, papryka</b> - 540g , <b>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:  bulka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowyplastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Płatki kukurydziane z kakao</b> - 225g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  mleko spożywcze 2%, kakao, płatki kukurydziane  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Bigos</b> - 540g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład:  boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatką ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g	
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 250g	
Potrawa: <b>zupa brokułowa z makaronem</b> - 430g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>	
Skład:  brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Wartość odżywcza: 803,25kcal, białko(42,17g), tłuszcze(28,14g), tłuszcze nasycone(6,91g), węglowodany(104,28g), w tym cukry(27,96g), błonnik(18,51g), sól(2,89g)	
Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
<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>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>	
2089,17kcal, białko(97,56g), tłuszcze(65,67g), tłuszcze nasycone(27,01g), węglowodany(291,74g), w tym cukry(50,97g), błonnik(31,76g), sól(9,9g)	

DATA: <b>2024-08-27 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	

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: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pulpety z łopatką z sosem jasnym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem d - 270g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 759,12kcal, białko(34,3g), tłuszcze(15,9g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(125,93g), w tym cukry(29,59g), błonnik(13,49g), sól(0,66g)

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:**

2077,43kcal, białko(86,02g), tłuszcze(51,92g), tłuszcze nasycone(22,31g), węglowodany(340,02g), w tym cukry(60,77g), błonnik(48,07g), sól(7,32g)

DATA: **2024-08-28 (Środa)**

DIETA: **Łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: |bułka kajzerka, masło, pomidor, salata, 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: **Krem dyniowy groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Potrąka 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: 1149,34kcal, białko(54,39g), tłuszcze(43,76g), tłuszcze nasycone(6,4g), węglowodany(143,78g), w tym cukry(28,05g), błonnik(18,66g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor</b> - 560g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, 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:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g
<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> 2613,4kcal, białko(113,33g), tłuszcze(99,45g), tłuszcze nasycone(33,8g), węglowodany(328,58g), w tym cukry(62,54g), błonnik(26,28g), sól(7,02g)

DATA: **2024-08-28 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, ogórek, śliwka</b> - 640g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb słonecznikkowy, herbata czarna napar bez cukru, kajzerki, masło ekstra, ogórek, sałata, winerka, śliwka  ,
Potrawa: <b>Płatki owsiane na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 938,93kcal, białko(33,88g), tłuszcze(39,3g), tłuszcze nasycone(17,2g), węglowodany(112,94g), w tym cukry(20,06g), błonnik(5,8g), sól(4,07g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym</b> - 430g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,
Potrawa: <b>Potrąka z kurczaka "curry"</b> - 385g , <b>Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy</b> Skład:  cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona ,
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g Potrawa: <b>Surówka coleslaw z kapusty białej</b> - 200g , <b>Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1295,24kcal, białko(53,85g), tłuszcze(59,45g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(145,55g), w tym cukry(30,85g), błonnik(18,18g), sól(1,32g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka</b> - 610g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, ser twarogowy, ziarnisty, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g
<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> 2968,97kcal, białko(120,99g), tłuszcze(119,66g), tłuszcze nasycone(36,39g), węglowodany(363,22g), w tym cukry(62,7g), błonnik(30,57g), sól(8,93g)

DATA: **2024-08-28 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka, pomidor, jabłko</b> - 810g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, winerka, herbata czarna napar bezcukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D** - 500g , **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Potrąwka 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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1229,57kcal, białko(53,04g), tłuszcze(52,54g), tłuszcze nasycone(4,52g), węglowodany(145,1g), w tym cukry(31,1g), błonnik(17,56g), sól(1g)

Techniki sporządzania:

#### 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:

2847,7kcal, białko(119,01g), tłuszcze(113,17g), tłuszcze nasycone(35,44g), węglowodany(362,44g), w tym cukry(65,39g), błonnik(50,39g), sól(9,44g)

DATA: 2024-08-29 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

#### Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **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**

Skład: |kajzerki, masło ekstra, schab pieczony, herbata czarna napar bez cukru, banan|,

#### Podsumowanie posiłku:

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

#### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |marchew, masło|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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: 1072,55kcal, białko(64,81g), tłuszcze(46,88g), tłuszcze nasycone(12,81g), węglowodany(105,27g), w tym cukry(25,89g), błonnik(15,86g), sól(1,31g)

Techniki sporządzania: D, G

#### Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |herbata, kajzerki, kielbasa kminkowa, masło, pomidor|,

#### Podsumowanie posiłku:

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:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2289,3kcal, białko(114,75g), tłuszcze(86,02g), tłuszcze nasycone(32,55g), węglowodany(273,68g), w tym cukry(70,33g), błonnik(23,99g), sól(7,59g)

DATA: 2024-08-29 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Manna na mleku - 220g**, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, bułka z sezamem masło, pasta rybna, pomidor, 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**

Skład: |chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło, pasta rybna, pomidor, sałata|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 961,14kcal, białko(24,45g), tłuszcze(48,48g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(106,98g), w tym cukry(19,73g), błonnik(5,03g), sól(3,97g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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**Potrawa: **Zupa grochowa z ziemniakami - 570g**, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, groch, kielbasa, śmietana, ziemniak|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1173,13kcal, białko(75,86g), tłuszcze(46,43g), tłuszcze nasycone(11,87g), węglowodany(121,26g), w tym cukry(21,69g), błonnik(17,8g), sól(1,22g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor - 515g**, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

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:

**Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: **Mus owocowy - 100g****Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2829,76kcal, białko(119,98g), tłuszcze(118,7g), tłuszcze nasycone(36,76g), węglowodany(331,29g), w tym cukry(61,42g), błonnik(28,92g), sól(8,2g)

DATA: 20: 4-08-29 (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: **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

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: 1028,18kcal, białko(65,89g), tłuszcze(43,39g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(98,58g), w tym cukry(21,97g), błonnik(11,36g), sól(1,11g)

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 (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa], Herbata czarna, napar bez cukru () [chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa], Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa], Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb żytni razowy, herbata, masło, pomidor, kielbasa kminkowa], Pomidor () [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:

2429,41kcal, białko(126,68g), tłuszcze(83,06g), tłuszcze nasycone(30,78g), węglowodany(313,86g), w tym cukry(70,34g), błonnik(45,49g), sól(8,42g)

DATA: **2024-08-30 (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: **ryż z musem jabłkowym i jogurtem** - 445g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|,

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: 700,09kcal, białko(20,82g), tłuszcze(5,84g), tłuszcze nasycone(2,66g), węglowodany(146,33g), w tym cukry(42,11g), błonnik(11,96g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: D, 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**



**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:**

2085,83kcal, białko(68,14g), tłuszcze(58,99g), tłuszcze nasycone(29,08g), węglowodany(329,73g), w tym cukry(74,22g), błonnik(19,55g), sól(5,26g)

DATA: 2024-08-30 (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: **ryż z musem jabłkowym i jogurtem** - 445g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|,

Potrawa: **Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami** - 570g , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, jaja, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, szczaw, śmietana, ziemniak|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 775,82kcal, białko(25,55g), tłuszcze(12,01g), tłuszcze nasycone(4,87g), węglowodany(147,53g), w tym cukry(41,79g), błonnik(13,67g), sól(0,7g)  
Techniki sporządzania: D, 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**

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:**

2319,97kcal, białko(78,99g), tłuszcze(66,41g), tłuszcze nasycone(31,24g), węglowodany(364,94g), w tym cukry(69,87g), błonnik(31,43g), sól(6,75g)

DATA: 2024-08-30 (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: **ryż z musem jabłkowym i jogurtem** - 445g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|,

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: 700,09kcal, białko(20,82g), tłuszcze(5,84g), tłuszcze nasycone(2,66g), węglowodany(146,33g), w tym cukry(42,11g), błonnik(11,96g), sól(0,58g)  
Techniki sporządzania: D, 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**  
Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser 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:**

2222,49kcal, białko(76,39g), tłuszcze(65g), tłuszcze nasycone(32,81g), węglowodany(354,72g), w tym cukry(69,31g), błonnik(45,2g), sól(7,64g)

DATA: **2024-08-31 (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:

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: **2024-08-31 (Sobota)**

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, 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: **2024-08-31 (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 sopočka, 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 sopočka** - 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: **2024-09-01 (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: **Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten**

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: **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: 929,9kcal, białko(52,52g), tłuszcze(21,48g), tłuszcze nasycone(5,16g), węglowodany(139,73g), w tym cukry(22,7g), błonnik(16,6g), sól(0,82g)  
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:**

2254,64kcal, białko(103,09g), tłuszcze(71,14g), tłuszcze nasycone(29,32g), węglowodany(307,98g), w tym cukry(79,22g), błonnik(26,04g), sól(6,65g)

DATA: 2024-09-01 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: |chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, ogórki zielone, 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: 738,78kcal, białko(26,12g), tłuszcze(23,39g), tłuszcze nasycone(13,94g), węglowodany(109,74g), w tym cukry(15,19g), błonnik(6,33g), sól(3,57g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I - 180g , 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: **Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |marchew, masło, mąka pszenna|,

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: 1070,85kcal, białko(54,11g), tłuszcze(37,19g), tłuszcze nasycone(9,97g), węglowodany(138,18g), w tym cukry(21,88g), błonnik(16,83g), sól(1,29g)  
Techniki sporządzania: G, P

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasztet, papryka - 510g , 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 |,

**Podsumowanie posiłku:**

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: **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:**

2480,13kcal, białko(100,46g), tłuszcze(78,56g), tłuszcze nasycone(32,2g), węglowodany(358,65g), w tym cukry(63,94g), błonnik(29,51g), sól(7,75g)

DATA: 2024-09-01 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: |chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, serek śmietankowy plastry|,

**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: **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: **Salatka szwedzka - 150g , Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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: 866,53kcal, białko(50,57g), tłuszcze(17,06g), tłuszcze nasycone(2,36g), węglowodany(133,38g), w tym cukry(27,78g), błonnik(11,91g), sól(2g)  
Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2280,64kcal, białko(103,73g), tłuszcze(65,97g), tłuszcze nasycone(25,75g), węglowodany(341,37g), w tym cukry(66,9g), błonnik(47,14g), sól(9,86g)