

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-01 do 2024-04-07

DATA: 2024-04-01 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, pol.drobiowa, banan 1/2szt - 630g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, masło ekstra, jaja kurze całe, polędwica drobiowa, banan, 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: 800,63kcal, białko(38,96g), tłuszcze(25,62g), tłuszcze nasycone(11,47g), węglowodany(103,16g), w tym cukry(30,3g), błonnik(5,71g), sól(3,2g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Rosół z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kość wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 872,6kcal, białko(49,1g), tłuszcze(17,9g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(134,23g), w tym cukry(15,78g), błonnik(11,23g), sól(0,52g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynkowa, 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 ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 419,44kcal, białko(19,13g), tłuszcze(13,82g), tłuszcze nasycone(6,66g), węglowodany(53,85g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,81g) 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: 2205,87kcal, białko(107,36g), tłuszcze(57,48g), tłuszcze nasycone(22,37g), węglowodany(317,04g), w tym cukry(61,86g), błonnik(22,2g), sól(6,62g)	

DATA: 2024-04-01 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, pol.drob. sos chrzan., rzepa, ogórek, gruszka - 895g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy, masło ekstra, jajko, polędwica drobiowa, rzepa, ogórek zielony, sos chrzanowy (chrzan, majonez, musztrda, pietruszkan liście, śmietana 12% tłuszczu), gruszka, 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: 1036,84kcal, białko(40,53g), tłuszcze(39,95g), tłuszcze nasycone(12,71g), węglowodany(135,72g), w tym cukry(30,56g), błonnik(12,75g), sól(3,87g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Indyk pieczony z sosem I - 180g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,
Potrawa: Ryż - 90g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 969,77kcal, białko(49,12g), tłuszcze(28g), tłuszcze nasycone(4,93g), węglowodany(136,1g), w tym cukry(17g), błonnik(11,85g), sól(0,5g) Techniki sporządzania: P, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, ser żółtygouda tłusty, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 629,54kcal, białko(29,7g), tłuszcze(20,87g), tłuszcze nasycone(12g), węglowodany(84,11g), w tym cukry(4,44g), błonnik(5,2g), sól(3,97g) 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: 2749,35kcal, białko(119,52g), tłuszcze(88,96g), tłuszcze nasycone(29,65g), węglowodany(381,73g), w tym cukry(61,63g), błonnik(31,5g), sól(8,41g)

DATA: 2024-04-01 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko,pol.drobiowa, rzepa, sałata, jabłko - 830g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło ekstra, jaja kurze całe, polędwica drobiowa, rzepa, sałata, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 666,43kcal, białko(27,33g), tłuszcze(16,76g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(111,43g), w tym cukry(23,76g), błonnik(20,14g), sól(2,93g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Rosół z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kość wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 872,6kcal, białko(49,1g), tłuszcze(17,9g), tłuszcze nasycone(4,24g), węglowodany(134,23g), w tym cukry(15,78g), błonnik(11,23g), sól(0,52g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynkowa, 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 ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
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: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: ser śmietnakowy plastrowany - 50g , Mleko i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2212,47kcal, białko(101,84g), tłuszcze(54,83g), tłuszcze nasycone(23,17g), węglowodany(348,83g), w tym cukry(47,08g), błonnik(47,66g), sól(7,46g)	

DATA: 2024-04-02 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, rukola, 1/2 banana - 510g , 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, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 629,55kcal, białko(27,01g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(11,95g), węglowodany(84,58g), w tym cukry(23,73g), błonnik(3,24g), sól(2,66g) 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 Skład: Makaron dwujajeczny (, 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: 749,68kcal, białko(51,08g), tłuszcze(5,57g), tłuszcze nasycone(1,62g), węglowodany(129,87g), w tym cukry(23,19g), błonnik(12,63g), sól(0,7g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 453,64kcal, białko(20,04g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,67g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,58g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1905,27kcal, białko(99,98g), tłuszcze(41,28g), tłuszcze nasycone(20,84g), węglowodany(293,9g), w tym cukry(50,98g), błonnik(20,23g), sól(6,08g)

DATA: 2024-04-02 (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, papryka,rukola,jabłko - 650g , 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: Bulka wielozłazista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, rukola, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 741,03kcal, białko(32,54g), tłuszcze(22,99g), tłuszcze nasycone(12,05g), węglowodany(103,54g), w tym cukry(23,67g), błonnik(7,85g), sól(3,46g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Makaron razowy - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: Ogórek konserwowy - 150g , Gorczyca i produkty pochodne	
Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami I - 530g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłu zczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 823,53kcal, białko(48,01g), tłuszcze(6,07g), tłuszcze nasycone(2,03g), węglowodany(151,38g), w tym cukry(33,32g), błonnik(14,98g), sól(3,02g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, szynka konserwowa, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 542,48kcal, białko(22,58g), tłuszcze(13,42g), tłuszcze nasycone(7,05g), węglowodany(85,52g), w tym cukry(2,92g), błonnik(4,12g), sól(3,4g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2179,43kcal, białko(104,99g), tłuszcze(42,96g), tłuszcze nasycone(21,2g), węglowodany(356,22g), w tym cukry(59,95g), błonnik(28,14g), sól(10,02g)

DATA: 2024-04-02 (Wtorek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 668,68kcal, białko(23,88g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(9,87g), węglowodany(111,65g), w tym cukry(26,04g), błonnik(18,95g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |makaron gryczany (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |makaron razowy|,

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

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

Potrawa: **Ogórek konserwowy - 150g , Gorczyca i produkty pochodne**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 779,38kcal, białko(46,98g), tłuszcze(4,36g), tłuszcze nasycone(1,14g), węglowodany(143,91g), w tym cukry(32,82g), błonnik(12,36g), sól(2,86g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |Chleb razowy, masło, szynka konserwowa, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 520,04kcal, białko(20,92g), tłuszcze(13,16g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), 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:
2101,4kcal, białko(99,08g), tłuszcze(40,47g), tłuszcze nasycone(19,22g), węglowodany(358,58g), w tym cukry(64,28g), błonnik(47,21g), sól(9,52g)

DATA: 2024-04-03 (Środa) DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |kasza jęczmienna, perlowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, sałata, pomidor, 1/2 banana - 630g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, winerka 2 szt, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 878,86kcal, białko(31,21g), tłuszcze(37,7g), tłuszcze nasycone(17,72g), węglowodany(105,92g), w tym cukry(27,74g), błonnik(5,57g), sól(3,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowina łopatką, woda ,
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 781,11kcal, białko(30,91g), tłuszcze(13,88g), tłuszcze nasycone(3,58g), węglowodany(139,43g), w tym cukry(29,25g), błonnik(13,99g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 570g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(10,25g), węglowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2281,01kcal, białko(90,94g), tłuszcze(70,87g), tłuszcze nasycone(31,74g), węglowodany(329,73g), w tym cukry(66,48g), błonnik(22,72g), sól(7,14g)

DATA: 2024-04-03 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2 szt, sałata, rzepa, gruszka - 710g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb słoneczniowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 977,44kcal, białko(33,47g), tłuszcze(38,48g), tłuszcze nasycone(17,1g), węglowodany(126,49g), w tym cukry(26,93g), błonnik(9,44g), sól(4,09g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Kotlet mielony - 165g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Bułka tarta (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Olej rzepakowy () bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Skrobia ziemniaczana () bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Wieprzowina, łopatką () bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką ,	
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: Burak () burak, olej rzepakowy, jabłko , Jabłko () burak, olej rzepakowy, jabłko , Olej rzepakowy () burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem I - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12% ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1047,21kcal, białko(32,69g), tłuszcze(36g), tłuszcze nasycone(5,87g), węglowodany(155,53g), w tym cukry(28,84g), błonnik(16,2g), sól(1,07g) Techniki sporządzania: G, S	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka, sałata - 620g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru ,	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 659,2kcal, białko(32,99g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,39g), węglowodany(88,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(6,71g), sól(3,45g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2760,65kcal, białko(99,52g), tłuszcze(95,41g), tłuszcze nasycone(33,56g), węglowodany(386,96g), w tym cukry(67,63g), błonnik(32,34g), sól(8,7g)

DATA: 2024-04-03 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, sałata, pomidor, jabłko - 830g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, sałata, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 775,09kcal, białko(22,84g), tłuszcze(30,8g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(110,02g), w tym cukry(23,54g), błonnik(18,35g), sól(3,89g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona topatka, woda ,	
Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 781,11kcal, białko(30,91g), tłuszcze(13,88g), tłuszcze nasycone(3,58g), węglowodany(139,43g), w tym cukry(29,25g), błonnik(13,99g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata - 630g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Podplomyki - 20g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) szynka kanapkowa ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2291,64kcal, białko(91,37g), tłuszcze(64,62g), tłuszcze nasycone(28,27g), węglowodany(357,82g), w tym cukry(63,64g), błonnik(47,03g), sól(9,1g)	

DATA: 2024-04-04 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana - 585g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułki kajzerka, masło, ser topiony edamski, schab pieczony, rukola, banan, 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: 736,11kcal, białko(28,82g), tłuszcze(24,21g), tłuszcze nasycone(12,68g), węglowodany(103,31g), w tym cukry(27,6g), błonnik(5,77g), sól(2,74g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Brokuł gotowany - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Marchew mini - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło ,
Potrawa: Podudzie drobiowe duszone - 310g Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą () podudzie drobiowe, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () podudzie drobiowe, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g
Potrawa: Zupa jarzynowa z zacierką D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1091,95kcal, białko(67,45g), tłuszcze(49,67g), tłuszcze nasycone(14,31g), węglowodany(101,38g), w tym cukry(25,44g), błonnik(15,87g), sól(1,21g) Techniki sporządzania: D, G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcze(19,74g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), 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: 2413kcal, białko(119,95g), tłuszcze(93,71g), tłuszcze nasycone(36,51g), węglowodany(283,71g), w tym cukry(72,16g), błonnik(26,09g), sól(6,31g)

DATA: 2024-04-04 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 885g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bulka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, 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: 921,84kcal, białko(35,5g), tłuszcze(28,76g), tłuszcze nasycone(13,52g), węglowodany(132,13g), w tym cukry(36,78g), błonnik(9,13g), sól(4,81g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Podudzie drobiowe duszone - 310g Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą () podudzie drobiowe, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () podudzie drobiowe, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Surówka z białej rzepy - 232g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: biała rzepa,jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowyz olejem rzepakowym, koper ogrodowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Potrawa: Zupa porowa z makaronem - 360g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, śmietana 12% ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1258,74kcal, białko(68,54g), tłuszcze(62,61g), tłuszcze nasycone(15,28g), węglowodany(113,15g), w tym cukry(28,14g), błonnik(16,81g), sól(1,59g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, sałatka z kaszy jaglanej, wędliny, papryki - 487g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bulka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, kasza jaglanam kielbasa dębicka, kukurydza konserwowa, ogórki konserwowe, olej rzepakowy, papryka czerwona, pietruszka liście, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 664,15kcal, białko(21,6g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(88,75g), w tym cukry(4,37g), błonnik(5,64g), sól(2,71g) 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:

2914,73kcal, białko(126,14g), tłuszcze(117,68g), tłuszcze nasycone(37,64g), węglowodany(350,23g), w tym cukry(84,39g), błonnik(32,88g), sól(9,1g)

DATA: 2024-04-04 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, schab, rukola, pomidor, jabłko - 820g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, s er topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,74kcal, białko(20,58g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(9,67g), węglowodany(108,76g), w tym cukry(23,37g), błonnik(18,4g), sól(3,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Surówka z białej rzepy - 232g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |biała rzepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1146,27kcal, białko(65,64g), tłuszcze(55,38g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(103,34g), w tym cukry(27,51g), błonnik(15,14g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, kminkowa, pomidor, sałata - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |Chleb żytni razowy, Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra, Pomidor, Sałata, Szynka delikatesowa z kurczaka

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 590,53kcal, białko(30,53g), tłuszcze(17,09g), tłuszcze nasycone(7,68g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **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 nocnyPotrawa: **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:

2607,94kcal, białko(136,61g), tłuszcze(97,8g), tłuszcze nasycone(32,41g), węglowodany(318,97g), w tym cukry(61,25g), błonnik(49,44g), sól(9,99g)

DATA: 2024-04-05 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, twaróg na słodko z rodzynkami, 1/2 banana - 505g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 731,91kcal, białko(32,69g), tłuszcze(20,08g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(107,14g), w tym cukry(27,17g), błonnik(3,73g), sól(1,54g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki

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: **Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 810,62kcal, białko(24,65g), tłuszcze(7,93g), tłuszcze nasycone(3,91g), węglowodany(167,96g), w tym cukry(35,11g), błonnik(16,11g), sól(1,27g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 480g , 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, sałata, herbata czarna bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 563,87kcal, białko(22,44g), tłuszcze(25,56g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2226,61kcal, białko(81,63g), tłuszcze(54,27g), tłuszcze nasycone(26,08g), węglowodany(365,1g), w tym cukry(75,7g), błonnik(24,52g), sól(5,21g)

DATA: 2024-04-05 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg na słodko z rodzynkami, 1/2 banana - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Dw utlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne	
Skład: chleb żytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 834,87kcal, białko(35,86g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(11,08g), węglowodany(127,97g), w tym cukry(28,9g), błonnik(12,62g), sól(2,08g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz ukraiński ziemniakami I - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,	
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 () marchew, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) marchew, masło ,	
Potrawa: Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne	
Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda ,	
Potrawa: Ryż - 90g	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 882,34kcal, białko(27,88g), tłuszcze(9,75g), tłuszcze nasycone(4,81g), węglowodany(180,48g), w tym cukry(35,2g), błonnik(19,87g), sól(1,23g) Techniki sporządzania: G, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, paparyka, sałata - 530g , 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 ekstra, papryka czerwona, sałata, kielbasa żywiecka, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 651,83kcal, białko(24,39g), tłuszcze(25,7g), tłuszcze nasycone(11,04g), węglowodany(86,4g), w tym cukry(6,25g), błonnik(11,16g), sól(2,94g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa , Marmolada wieloowocowa () 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: 2489,25kcal, białko(89,99g), tłuszcze(58,05g), tłuszcze nasycone(27g), węglowodany(422,03g), w tym cukry(79,74g), błonnik(45,16g), sól(6,25g)	
DATA: 2024-04-05 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	

Potrawa: Pieczywo, twaróg, rukola, pomidor, jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 644,19kcal, białko(25,01g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(8,04g), węglowodany(110,97g), w tym cukry(25,46g), błonnik(18,4g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda ,
Potrawa: Ryż - 90g Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g Skład: jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 836,47kcal, białko(24,76g), tłuszcze(8,95g), tłuszcze nasycone(1,52g), węglowodany(172,34g), w tym cukry(38,62g), błonnik(16,84g), sól(1,27g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2333,83kcal, białko(81,54g), tłuszcze(62,86g), tłuszcze nasycone(28,44g), węglowodany(385,83g), w tym cukry(70g), błonnik(51,14g), sól(7,49g)

DATA: 2024-04-06 (Sobota)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao - 200g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 618,64kcal, białko(32,07g), tłuszcze(22,12g), tłuszcze nasycone(11,44g), węglowodany(72,49g), w tym cukry(14,97g), błonnik(4,69g), sól(2,61g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki - 150g Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jaglana - 90g 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: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, sałata - 510g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 464,8kcal, białko(19,66g), tłuszcze(20,11g), tłuszcze nasycone(8,39g), węglowodany(49,81g), w tym cukry(3,54g), błonnik(2,51g), sól(1,77g) 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: 2047,91kcal, białko(101,21g), tłuszcze(57,25g), tłuszcze nasycone(21,68g), węglowodany(286,82g), w tym cukry(72,54g), błonnik(20,3g), sól(5,62g)

DATA: 2024-04-06 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kakao - 200g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, ser salami, papryka - 640g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, ser salami pełnotłusty, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 867,3kcal, białko(37,03g), tłuszcze(35,43g), tłuszcze nasycone(20,76g), węglowodany(104,18g), w tym cukry(14,5g), błonnik(6,89g), sól(3,25g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Gulasz z łopatki - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda ,
Potrawa: Kasza jaglana - 90g
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Salatka wielowarzywna - 150g
Potrawa: Zupa ryżowa I - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 961,61kcal, białko(44,5g), tłuszcze(32,31g), tłuszcze nasycone(6,02g), węglowodany(124,18g), w tym cukry(16,57g), błonnik(11,81g), sól(2,28g) Techniki sporządzania: D, G

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, kajzerki, masło, sjaia kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru ,
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: 2540,53kcal, białko(105,82g), tłuszcze(86,87g), tłuszcze nasycone(35,52g), węglowodany(343,12g), w tym cukry(60,48g), błonnik(25,47g), sól(8,03g)

DATA: 2024-04-06 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
----------------------------------	-------------------------------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, jabłko, 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: Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kasza jaglana - 90g
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: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, ogórek zielony, sałata - 580g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 574,28kcal, białko(21,84g), tłuszcze(19,5g), tłuszcze nasycone(8,59g), węglowodany(84,82g), w tym cukry(3,78g), błonnik(13,91g), 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: jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne
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: 2211,25kcal, białko(101,86g), tłuszcze(52,05g), tłuszcze nasycone(19,13g), węglowodany(356,68g), w tym cukry(78,2g), błonnik(46,55g), sól(6,52g)

DATA: 2024-04-07 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
-------------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt - 590g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: bulka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru ,
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 706,26kcal, białko(23,73g), tłuszcze(24,6g), tłuszcze nasycone(13,78g), węglowodany(97,5g), w tym cukry(31,78g), błonnik(5,31g), sól(2,55g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,
Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1038,33kcal, białko(55,04g), tłuszcze(34,6g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), błonnik(15,28g), sól(0,53g) Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, 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: bulka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru ,
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 ,
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: 2361,3kcal, białko(102,13g), tłuszcze(83,73g), tłuszcze nasycone(32,4g), węglowodany(306,76g), w tym cukry(76,55g), błonnik(24,54g), sól(5,87g)

DATA: 2024-04-07 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
-------------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek kon., mandarynka - 600g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, ogórki konserwowe, mandarynka, herbata czarna napar bezcukru ,
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały () mleko spożywcze 2%, ryż biały ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 774,1kcal, białko(25,58g), tłuszcze(22,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(119,87g), w tym cukry(23,87g), błonnik(5,87g), sól(4,2g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,
Potrawa: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G, P
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, 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, kajzerki, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,
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 wielowocowy z owoców krajowych () sok wielowocowy ,
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: 2485,33kcal, białko(104,97g), tłuszcze(76,43g), tłuszcze nasycone(29,88g), węglowodany(357,93g), w tym cukry(65,35g), błonnik(25,07g), sól(10,83g)

DATA: 2024-04-07 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko - 790g , 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: 658,69kcal, białko(17,44g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,62g), w tym cukry(25,49g), błonnik(18,35g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,	
Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcze(23,64g), tłuszcze nasycone(11,38g), węglowodany(86,11g), w tym cukry(5,46g), błonnik(14,59g), sól(3,22g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne Skład: sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2381,76kcal, białko(102,45g), tłuszcze(78,92g), tłuszcze nasycone(28,95g), węglowodany(339,3g), w tym cukry(53,86g), błonnik(48,38g), sól(10,83g)	