

DATA: 2024-07-01 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
POTRAWA: PIECZYWO, BULKA Z DYNIA MASŁO, PASTA TWAROGOWA, 1/2 BANANA - 515G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KAJZERKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, KOPER OGRODOWY, BANAN, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 590,76KCAL, BIAŁKO(30,51G), TŁUSZCZE(22,52G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,17G), WĘGLOWODANY(66,84G), W TYM CUKRY(26,9G), BŁONNIK(3,67G), SÓL(1,14G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BROKUŁ GOTOWANY - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BROKUŁ, MASŁO ,	
POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G SKŁAD: MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM D - 300G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, SELER ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 767,97KCAL, BIAŁKO(49,39G), TŁUSZCZE(18,95G), TŁUSZCZE NASYCONY(4,71G), WĘGLOWODANY(106,17G), W TYM CUKRY(24,5G), BŁONNIK(13,46G), SÓL(0,57G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: HERBATA, KAJZERKA, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 478,24KCAL, BIAŁKO(23,11G), TŁUSZCZE(14,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,55G), WĘGLOWODANY(64,59G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(3,64G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: WAFLE RYŻOWE, MARMOLADA - 40G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 113,2KCAL, BIAŁKO(0,18G), TŁUSZCZE(0,14G), TŁUSZCZE NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 1950,17KCAL, BIAŁKO(103,19G), TŁUSZCZE(56,53G), TŁUSZCZE NASYCONY(23,43G), WĘGLOWODANY(263,41G), W TYM CUKRY(64,98G), BŁONNIK(21,88G), SÓL(5,43G)	

DATA: 2024-07-01 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: PODSTAWOWA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: KASZA JAGLANA NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KASZA JAGLANA, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,	
POTRAWA: PIECZYWO, BULKA Z DYNIA MASŁO, PASTA TWAROGOWA Z KOPERKIEM , GRUSZKA - 595G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, BULKA KAJZERKA, MASŁO, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, KOPER OGRODOWY, GRUSZKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 805,65KCAL, BIAŁKO(34,98G), TŁUSZCZE(23,76G), TŁUSZCZE NASYCONY(11,14G), WĘGLOWODANY(117,79G), W TYM CUKRY(26,15G), BŁONNIK(13,29G), SÓL(2,27G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BROKUŁ GOTOWANY - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BROKUŁ, MASŁO ,	
POTRAWA: FILET Z DROBIU PANIEROWANY - 210G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BULKA TARTA, JAJA KURZE CAŁE, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I - 350G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, POR, CEBULA, PIETRUSZKA, RYŻ BIAŁY, SELER ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 988,52KCAL, BIAŁKO(53,15G), TŁUSZCZE(31,87G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,58G), WĘGLOWODANY(129,71G), W TYM CUKRY(24,11G), BŁONNIK(15,9G), SÓL(0,96G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR, S	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, PASTA Z CIECIERZYCY I JAJKA, POMIDOR - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, KAJZERKA, MASŁO, CIECIERZYCA KONSERWOWA, JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, PIETRUSZKA LIŚCIE, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 730,99KCAL, BIAŁKO(25,26G), TŁUSZCZE(25,96G), TŁUSZCZE NASYCONY(8,65G), WĘGLOWODANY(99,02G), W TYM CUKRY(5,91G), BŁONNIK(11,77G), SÓL(2,86G) 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 NASYCONY(0G), WĘGLOWODANY(25,8G), W TYM CUKRY(9,64G), BŁONNIK(1,7G), SÓL(0,08G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2638,37KCAL, BIAŁKO(113,57G), TŁUSZCZE(81,72G), TŁUSZCZE NASYCONY(26,37G), WĘGLOWODANY(372,32G), W TYM CUKRY(65,81G), BŁONNIK(42,67G), SÓL(6,17G)	

DATA: 2024-07-01 (PONIEDZIAŁEK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, PASTA TWAROGOWA, 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 NASYCONY(8,43G), WĘGLOWODANY(111,87G), W TYM CUKRY(26,02G), BŁONNIK(18,39G), SÓL(2,01G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 3. OBIAD	

POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G

SKŁAD: |MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: SURÓWKA Z MARCHEWKI I PORYZ OLEJEM - 250G

SKŁAD: |POR, MARCHEW, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G

POTRAWA: ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM D - 300G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, RYZ BIAŁY, SELER|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 805,2KCAL, BIAŁKO(47,89G), TŁUSZCZE(20,98G), TŁUSZCZE NASYCONY(2,4G), WĘGLOWODANY(113,89G), W TYM CUKRY(29,58G), BŁONNIK(16,35G), SÓL(0,84G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POŁĘDWICA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB ŻYTYNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA LUKSUSOWA, POMIDOR|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 544,64KCAL, BIAŁKO(23,99G), TŁUSZCZE(14,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,18G), WĘGLOWODANY(87,91G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(4,3G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: WAFLE RYZOWE - 20G , SOJA I PRODUKTY POCHODNE

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65,6KCAL, BIAŁKO(0,1G), TŁUSZCZE(0,04G), TŁUSZCZE NASYCONY(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 SZAMU I PRODUKTY POCHODNE

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 465KCAL, BIAŁKO(12,38G), TŁUSZCZE(37,5G), TŁUSZCZE NASYCONY(3,25G), WĘGLOWODANY(16,25G), W TYM CUKRY(1,13G), BŁONNIK(6,88G), SÓL(1,24G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2542,66KCAL, BIAŁKO(111,48G), TŁUSZCZE(88,43G), TŁUSZCZE NASYCONY(21,26G), WĘGLOWODANY(344,32G), W TYM CUKRY(62,28G), BŁONNIK(57,91G), SÓL(8,47G)

DATA: 2024-07-02 (WTOREK)

DIETA: ŁATWO STRAWNA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2 PL), POŁĘDWICA, 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, POŁĘDWICA 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 NASYCONY(13,28G), WĘGLOWODANY(105,61G), W TYM CUKRY(27,37G), BŁONNIK(4,68G), SÓL(3,26G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA|,

POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: 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%, WŁOSZCZYŻNĄ|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1067,45KCAL, BIAŁKO(37,82G), TŁUSZCZE(45,77G), TŁUSZCZE NASYCONY(9,96G), WĘGLOWODANY(132,97G), W TYM CUKRY(21,61G), BŁONNIK(14,25G), SÓL(4,52G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SZYNKA PARZONA|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 452,44KCAL, BIAŁKO(19,93G), TŁUSZCZE(14,02G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,21G), WĘGLOWODANY(63,45G), W TYM CUKRY(3,95G), BŁONNIK(3,05G), SÓL(2,57G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2340,39KCAL, BIAŁKO(90,2G), TŁUSZCZE(83,97G), TŁUSZCZE NASYCONY(30,5G), WĘGLOWODANY(317,81G), W TYM CUKRY(52,97G), BŁONNIK(23,18G), SÓL(10,49G)

DATA: 2024-07-02 (WTOREK)

DIETA: PODSTAWOWA

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (2 PL), POŁĘDWICA, PAPRYKA - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SZAMU I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, POŁĘDWICA Z PIERSI KURCZAKA, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

POTRAWA: PŁATKI KUKURYDZIANE Z KAKAO - 225G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, KAKAO, PŁATKI KUKURYDZIANE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 814,08KCAL, BIAŁKO(35,3G), TŁUSZCZE(25,33G), TŁUSZCZE NASYCONY(13,38G), WĘGLOWODANY(113,83G), W TYM CUKRY(19,12G), BŁONNIK(8,21G), SÓL(4,06G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z PIECZARKAMI I PAPRYKĄ - 340G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

SKŁAD: |KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), PAPRYKA, PIECZARKA, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA|,

POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA|,

POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G

POTRAWA: ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM I - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, POR, SER GOUDA, ŚMIETANA 12%, WŁOSZCZYŻNĄ|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1186,16KCAL, BIAŁKO(47,58G), TŁUSZCZE(53,89G), TŁUSZCZE NASYCONY(14,57G), WĘGLOWODANY(134,85G), W TYM CUKRY(20,12G), BŁONNIK(14,97G), SÓL(6,66G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR, HERBATA - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO EKSTRA, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSILKU: 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: POSILEK: 6. II KOLACJA
POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN PODSUMOWANIE POSILKU: 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: 2472,08KCAL, BIAŁKO(102,97G), TŁUSZCZE(91,41G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,67G), WĘGLOWODANY(322,31G), W TYM CUKRY(43,13G), BŁONNIK(28,23G), SÓL(13,68G)

DATA: 2024-07-02 (WTOREK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET (2PL), POŁĘDWICA, PAPRYKA, JABŁKO - 800G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA, POŁĘDWICA Z KURCZAKA, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTRY	
PODSUMOWANIE POSILKU: 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: POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA	
POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA	
POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G POTRAWA: ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŻNA	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1079,45KCAL, BIAŁKO(38,82G), TŁUSZCZE(45,87G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,99G), WĘGLOWODANY(134,87G), W TYM CUKRY(21,61G), BŁONNIK(14,75G), SÓL(6,28G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G POSILEK: 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 ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SZYNKA PARZONA	
PODSUMOWANIE POSILKU: 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: POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN PODSUMOWANIE POSILKU: 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: POSILEK: 7. POSILEK NOCNY	
POTRAWA: JAJKO - 50G , JAJA I PRODUKTY POCHODNE PODSUMOWANIE POSILKU: 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: 2397,77KCAL, BIAŁKO(90,55G), TŁUSZCZE(81,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,05G), WĘGLOWODANY(348,96G), W TYM CUKRY(52,79G), BŁONNIK(49,33G), SÓL(12,94G)	

DATA: 2024-07-03 (ŚRODA)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA, SAŁATA, 1/2 BANANA - 620G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUŁKA KAJZERKA, MASŁO, POMIDOR, SAŁATA, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU	
POTRAWA: PLATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI OWSIANE	
PODSUMOWANIE POSILKU: 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 POSILEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: BUKIET WARZYW - 200G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: BUKIET Z JARZYN, MASŁO	
POTRAWA: FILET Z KURCZAKA Z PIECA - 160G SKŁAD: MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G POTRAWA: ZUPA RYŻOWA D - 350G , SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŚ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 735,15KCAL, BIAŁKO(47,75G), TŁUSZCZE(17,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,07G), WĘGLOWODANY(103,4G), W TYM CUKRY(18,86G), BŁONNIK(14,86G), SÓL(0,62G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR POSILEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI	
PODSUMOWANIE POSILKU: 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: POSILEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: PODPŁOMYKI - 20G PODSUMOWANIE POSILKU: 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: 2199,21KCAL, BIAŁKO(106,69G), TŁUSZCZE(73,15G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,47G), WĘGLOWODANY(288,2G), W TYM CUKRY(53,36G), BŁONNIK(22,47G), SÓL(6,81G)	

DATA: 2024-07-03 (ŚRODA)	DIETA: PODSTAWOWA
POSILEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 2 SZT, SAŁATA, OGÓREK - 490G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB SŁONECZNIKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, RZODKIEWKA, SAŁATA, WINERKA	
POTRAWA: PLATKI OWSIANE NA MLEKU - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLATKI OWSIANE	
PODSUMOWANIE POSILKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 902,08KCAL, BIAŁKO(33,44G), TŁUSZCZE(39,08G), TŁUSZCZE NASYCONE(17,17G), WĘGLOWODANY(104,14G), W TYM CUKRY(13,45G), BŁONNIK(4,6G), SÓL(4,07G) TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G POSILEK: 3. OBIAD	

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],

POTRAWA: **POTRAWKA Z KURCZAKA W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM** - 463G , **GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [ANANAS, CEBULA, KONCENTRAT POMIDOROWY, KUKURYDZA KONSERWOWA, MARCHEW, MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, MUSZTRDA, OLEJ RZEPAKOWY, PAPRYKA CZERWONA, SKROBIA ZIEMNIACZANA],

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

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: 890,48KCAL, BIAŁKO(47,82G), TŁUSZCZE(24,51G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,17G), WĘGLOWODANY(127,57G), W TYM CUKRY(29,44G), BŁONNIK(16,79G), SÓL(1,08G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, PAPRYKA** - 610G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SER TWAROGOWY, ZIARNISTY, PAPRYKA CZERWONA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 658KCAL, BIAŁKO(32,88G), TŁUSZCZE(20,13G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,38G), WĘGLOWODANY(88,13G), W TYM CUKRY(11,27G), BŁONNIK(6,6G), SÓL(3,45G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI** - 20G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2527,36KCAL, BIAŁKO(114,52G), TŁUSZCZE(84,49G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,92G), WĘGLOWODANY(336,44G), W TYM CUKRY(54,68G), BŁONNIK(27,99G), SÓL(8,7G)

DATA: 2024-07-03 (ŚRODA)

DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW

POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, WINERKA, POMIDOR, JABŁKO** - 810G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO, POMIDOR, JABŁKO, WINERKA, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 773,89KCAL, BIAŁKO(22,74G), TŁUSZCZE(30,79G), TŁUSZCZE NASYCONE(14G), WĘGLOWODANY(109,81G), W TYM CUKRY(23,46G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(3,89G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 3. OBIAD

POTRAWA: **BUKIET WARZYW** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [BUKIET Z JARZYN, MASŁO],

POTRAWA: **FILET Z KURCZAKA Z PIECA** - 160G

SKŁAD: [MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

POTRAWA: **ZUPA RYŻOWA D** - 350G , **SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, RYŻ BIAŁY, SELER KORZENIOWY],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 735,15KCAL, BIAŁKO(47,75G), TŁUSZCZE(17,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,07G), WĘGLOWODANY(103,4G), W TYM CUKRY(18,86G), BŁONNIK(14,86G), SÓL(0,62G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P, PAR

POSIŁEK: 5. KOLACJA

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK WIEJSKI, POMIDOR** - 620G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK WIEJSKI],

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 609,44KCAL, BIAŁKO(29,21G), TŁUSZCZE(17,61G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,87G), WĘGLOWODANY(90,88G), W TYM CUKRY(10,26G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,33G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **PODPŁOMYKI** - 20G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 76,8KCAL, BIAŁKO(0,38G), TŁUSZCZE(0,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,2G), WĘGLOWODANY(16,6G), W TYM CUKRY(0,52G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SER ŻÓŁTY** - 50G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZE(11,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2353,28KCAL, BIAŁKO(113,72G), TŁUSZCZE(78,09G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,98G), WĘGLOWODANY(320,74G), W TYM CUKRY(53,15G), BŁONNIK(47,69G), SÓL(9,06G)

DATA: 2024-07-04 (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 SEZEMEM 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: **BROKUŁ GOTOWANY** - 200G , **MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [BROKUŁ, MASŁO],

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: [JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA],

POTRAWA: **KRUPNIK D** - 400G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: [KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY],

POTRAWA: **PALECZKI DROBIOWE DUSZONE** - 310G

SKŁAD: [MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY],

POTRAWA: **ZIEMNIAKI** - 350G

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1070,47KCAL, BIAŁKO(66,94G), TŁUSZCZE(47,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,91G), WĘGLOWODANY(99,99G), W TYM CUKRY(20,51G), BŁONNIK(13,76G), SÓL(1,02G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G, PAR
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: 2287,23KCAL, BIAŁKO(116,87G), TŁUSZCZE(86,74G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,64G), WĘGLOWODANY(268,4G), W TYM CUKRY(64,95G), BŁONNIK(21,89G), SÓL(7,3G)

DATA: 2024-07-04 (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, BULKA Z SEZEMEM MASŁO, PASTA RYBNA, RZODKIEWKA - 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 , SALATA () CHLEB FOREMKOWY,HERBATA,KAJZERKA, MASŁO, PASTA RYBNA, POMIDOR ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 948,57KCAL, BIAŁKO(23,9G), TŁUSZCZE(48,35G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,35G), WĘGLOWODANY(104,43G), W TYM CUKRY(17,6G), BŁONNIK(4,67G), SÓL(3,96G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: KRUPNIK I - 300G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CEBULA, KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŻ, POR, SELER KORZENIOWY, SMETANA 12% TŁUSZCZU ,	
POTRAWA: MIZERIA Z JOGURTEM - 195G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, OGÓREK ZIELONY, KOPER OGRODOWY ,	
POTRAWA: PALECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G SKŁAD: MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1042,82KCAL, BIAŁKO(64,18G), TŁUSZCZE(45,43G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,49G), WĘGLOWODANY(99,88G), W TYM CUKRY(20,63G), BŁONNIK(12,08G), SÓL(1G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
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, SALATA, 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: 2686,88KCAL, BIAŁKO(107,75G), TŁUSZCZE(117,57G), TŁUSZCZE NASYCONE(36,34G), WĘGLOWODANY(307,35G), W TYM CUKRY(58,23G), BŁONNIK(22,85G), SÓL(7,97G)	

DATA: 2024-07-04 (CZWARTEK)	DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	
POTRAWA: PIECZYWO, SCHAB, POMIDOR, JABŁKO - 760G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, MASŁO EKSTRA, SCHAB PIECZONY, POMIDOR, JABŁKO, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 601,09KCAL, BIAŁKO(18,34G), TŁUSZCZE(14,29G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,24G), WĘGLOWODANY(108,21G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,87G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 3. OBIAD	
POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G SKŁAD: JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA ,	
POTRAWA: KRUPNIK D - 400G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŻ, SELER KORZENIOWY ,	
POTRAWA: MIZERIA Z JOGURTEM - 195G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, OGÓREK ZIELONY, KOPER OGRODOWY ,	
POTRAWA: PALECZKI DROBIOWE DUSZONE - 310G SKŁAD: MIĘSO Z UD KURCZAKA, ZE SKÓRĄ, OLEJ RZEPAKOWY ,	
POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1036,85KCAL, BIAŁKO(65,89G), TŁUSZCZE(43,93G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,62G), WĘGLOWODANY(99,67G), W TYM CUKRY(21,07G), BŁONNIK(11,47G), SÓL(1,09G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G	
POSIŁEK: 5. KOLACJA	
POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KMINKOWA, POMIDOR - 530G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE SKŁAD: CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO, POMIDOR, KIELBASA KMINKOWA ,	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 580,14KCAL, BIAŁKO(23,95G), TŁUSZCZE(18,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,15G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,02G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 6. II KOLACJA	
POTRAWA: MUS OWOCOWY - 100G	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 70KCAL, BIAŁKO(0,5G), TŁUSZCZE(0,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(0G), WĘGLOWODANY(16,2G), W TYM CUKRY(15,1G), BŁONNIK(1,3G), SÓL(0G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY	
POTRAWA: SEREK WIEJSKI - 150G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE	
PODSUMOWANIE POSIŁKU: WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150KCAL, BIAŁKO(18G), TŁUSZCZE(6,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,87G), WĘGLOWODANY(4,95G), W TYM CUKRY(4,95G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,43G)	
TECHNIKI SPORZĄDZANIA:	
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO: 2438,08KCAL, BIAŁKO(126,68G), TŁUSZCZE(83,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,88G), WĘGLOWODANY(314,96G), W TYM CUKRY(69,44G), BŁONNIK(45,6G), SÓL(8,41G)	

DATA: 2024-07-05 (PIĄTEK)	DIETA: ŁATWO STRAWNA
POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE	

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, TWARÓG, POMIDOR - 480G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |POMIDOR, HERBATA, KAJZERKI, MASŁO EKSTRA, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

POTRAWA: **RYŻ NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 655,04KCAL, BIAŁKO(31,14G), TŁUSZCZE(19,47G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,74G), WĘGLOWODANY(90,78G), W TYM CUKRY(16,03G), BŁONNIK(3,53G), SÓL(1,54G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŻ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI |,

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|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 747,46KCAL, BIAŁKO(21,25G), TŁUSZCZE(5,87G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,66G), WĘGLOWODANY(158,16G), W TYM CUKRY(52,83G), BŁONNIK(12,91G), SÓL(0,99G)

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: A

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **FLIPSYZ MARMOLADĄ - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHRUPKI KUKURDYZIANE, 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: A

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2085,37KCAL, BIAŁKO(76,58G), TŁUSZCZE(51,59G), TŁUSZCZE NASYCONE(24,59G), WĘGLOWODANY(338,73G), W TYM CUKRY(82,21G), BŁONNIK(21,01G), SÓL(4,92G)

DATA: **2024-07-05 (PIĄTEK)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, TWAROŻEK, SAŁATA, PAPRYKA - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BULKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA, SAŁATA, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

POTRAWA: **RYŻ NA MLEKU - 220G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, RYŻ BIAŁY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 771,2KCAL, BIAŁKO(35,8G), TŁUSZCZE(21,13G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,88G), WĘGLOWODANY(111,57G), W TYM CUKRY(18,48G), BŁONNIK(7,19G), SÓL(2,32G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I - 505G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CEBULA, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŻ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU, ZIEMNIAKI |,

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|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 759,48KCAL, BIAŁKO(20,58G), TŁUSZCZE(7,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,53G), WĘGLOWODANY(158,79G), W TYM CUKRY(52,56G), BŁONNIK(13,59G), SÓL(0,96G)

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: A

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **FLIPSYZ 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: A

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2292,55KCAL, BIAŁKO(82,26G), TŁUSZCZE(54,66G), TŁUSZCZE NASYCONE(25,48G), WĘGLOWODANY(382,05G), W TYM CUKRY(85,39G), BŁONNIK(32,8G), SÓL(6,24G)

DATA: **2024-07-05 (PIĄTEK)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, TWAROŻEK, POMIDOR, JABŁKO - 790G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, JABŁKO, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,69KCAL, BIAŁKO(24,75G), TŁUSZCZE(15,18G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,03G), WĘGLOWODANY(110,6G), W TYM CUKRY(25,25G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(1,98G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: A

POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI D - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BURAK, CUKIER, KONCENTRAT BARSZCZU CZERWONEGO, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŻ, SELER KORZENIOWY, ZIEMNIAKI |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G**

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **RYBA Z PIECA - 210G , RYBY I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY|,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY - 200G**

SKŁAD: |JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 798,67KCAL, BIAŁKO(29,74G), TŁUSZCZE(18,1G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,97G), WĘGLOWODANY(135,49G), W TYM CUKRY(30,98G), BŁONNIK(13,78G), SÓL(1,9G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: A

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 ŻYJNI RAZOWY, MASŁO, KIELBASA ŻYWIECKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 629,07KCAL, BIAŁKO(23,21G), TŁUSZCZE(24,67G), TŁUSZCZE NASYCONE(10,75G), WĘGLOWODANY(85,93G), W TYM CUKRY(5,31G), BŁONNIK(14,59G), SÓL(3,05G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **6. II KOLACJA**

POTRAWA: **CHLEB CHRUPKI - 20G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 72,4KCAL, BIAŁKO(1,86G), TŁUSZCZE(0,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,06G), WĘGLOWODANY(15,78G), W TYM CUKRY(0,04G), BŁONNIK(1,2G), SÓL(0,14G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: **7. POSIŁEK NOCNY**

POTRAWA: **TWARÓG - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65KCAL, BIAŁKO(9,15G), TŁUSZCZE(2,35G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,4G), WĘGLOWODANY(1,85G), W TYM CUKRY(1,6G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,06G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2206,83KCAL, BIAŁKO(88,71G), TŁUSZCZE(60,77G), TŁUSZCZE NASYCONE(22,2G), WĘGLOWODANY(349,64G), W TYM CUKRY(63,18G), BŁONNIK(47,81G), SÓL(7,12G)

DATA: **2024-07-06 (SOBOTA)**

DIETA: **ŁATWO STRAWNA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZCUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU |,

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR - 470G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |BULKA WROCŁAWSKA, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU |,

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: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZKOŚCI|,

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWAD - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEZ, 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: |BULKA WROCŁAWSKA, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZCUKRU|,

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: **2024-07-06 (SOBOTA)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZCUKRU, 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 BEZCUKRU |,

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: |MAKA 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 KORZEZ, 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 BEZCUKRU, 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: **2024-07-06 (SOBOTA)**

DIETA: **Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA, POMIDOR, JABŁKO - 780G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD:|CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, MASŁO, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 625,69KCAL, BIAŁKO(24,9G), TŁUSZCZE(14,23G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,01G), WĘGLOWODANY(108,55G), W TYM CUKRY(23,01G), BŁONNIK(18,24G), SÓL(2,82G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **BURAKI** - 150G

POTRAWA: **KASZA JAGLANA** - 90G
POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **SCHAB GOTOWANY Z SOSEM D** - 170G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SCHAB SUROWY BEZKOŚCI|,

POTRAWA: **ZUPA GRYSIKOWAD** - 350G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŚ, 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 ŻYTNIA RAZOWY (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (|CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |, JAJA KURZE CAŁE (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |, MASŁO EKSTRA (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |CHLEB ŻYTNIA RAZOWY, JAJA KURZE CAŁE, MASŁO, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |, POMIDOR (|CHLEB ŻYTNIA 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: **POŁĘDWICA SOPOCKA** - 50G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 62,5KCAL, BIAŁKO(10,8G), TŁUSZCZE(1,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,78G), WĘGLOWODANY(0,45G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,77G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:
PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2261,81KCAL, BIAŁKO(112,91G), TŁUSZCZE(56,54G), TŁUSZCZE NASYCONE(20,39G), WĘGLOWODANY(348,8G), W TYM CUKRY(73,41G), BŁONNIK(47,26G), SÓL(7,08G)

DATA: **2024-07-07 (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: **PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI 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: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **MARCHEW NA GĘSTO** - 200G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA|,

POTRAWA: **RYŻ** - 90G

POTRAWA: **ZUPA KOPERKOWA Z ZACIERA D** - 350G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOPER, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 938,27KCAL, BIAŁKO(51,8G), TŁUSZCZE(20,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(4,97G), WĘGLOWODANY(144,15G), W TYM CUKRY(22,47G), BŁONNIK(13,78G), SÓL(0,79G)

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|,

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:

2263,01KCAL, BIAŁKO(102,37G), TŁUSZCZE(69,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(29,13G), WĘGLOWODANY(312,4G), W TYM CUKRY(78,99G), BŁONNIK(23,22G), SÓL(6,62G)

DATA: **2024-07-07 (NIEDZIELA)**

DIETA: **PODSTAWOWA**

POSIŁEK: **1. ŚNIADANIE**

POTRAWA: **PIECZYWO, MASŁO, SEREK ŚMIET. (3PL), OGÓREK KON.** - 520G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CHLEB FOREMKOWY, MASŁO, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY, OGÓRKI KONSERWOWE, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU |,

POTRAWA: **PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU** - 220G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE|, PLĄTKI JĘCZMIENNE (, **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**) |MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 752,7KCAL, BIAŁKO(25,92G), TŁUSZCZE(23,42G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,93G), WĘGLOWODANY(113,25G), W TYM CUKRY(18,51G), BŁONNIK(6,17G), SÓL(4,52G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G
POSIŁEK: **3. OBIAD**

POTRAWA: **INDYK PIECZONY Z SOSEM I** - 180G , **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN**

SKŁAD: |MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKRÓRY, OLEJ RZEPAKOWY |,

POTRAWA: **KOMPOT WIELOOWOCOWY** - 250G

SKŁAD: |JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA |,

POTRAWA: **MARCHEW NA GĘSTO - 200G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |MARCHEW, MASŁO, MAKA PSZENNA|,

POTRAWA: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **ZUPA KOPERKOWA Z ZACIERKĄ I - 340G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |CEBULA, KOPER, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER, ŚMIETANA 12%|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1006,01KCAL, BIAŁKO(47,31G), TŁUSZCZE(30,19G), TŁUSZCZE NASYCONY(6,36G), WĘGLOWODANY(143,37G), W TYM CUKRY(22,02G), BŁONNIK(14,36G), SÓL(0,75G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, P

POSIŁEK: 6. II KOLACJA

POTRAWA: **SOCZEK - 200G**

SKŁAD: |SOK WIELOOWOCOWY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90KCAL, BIAŁKO(0,4G), TŁUSZCZE(0,2G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,04G), WĘGLOWODANY(21,8G), W TYM CUKRY(21,2G), BŁONNIK(0,4G), SÓL(0G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

1848,71KCAL, BIAŁKO(73,63G), TŁUSZCZE(53,81G), TŁUSZCZE NASYCONY(20,33G), WĘGLOWODANY(278,42G), W TYM CUKRY(61,73G), BŁONNIK(20,93G), SÓL(5,26G)

DATA: 2024-07-07 (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 ŻYTNY RAZOWY, HERBATA, JABŁKO, MASŁO EKSTRA, POMIDOR, SEREK ŚMIETANKOWY PLASTRY|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,49KCAL, BIAŁKO(17,34G), TŁUSZCZE(20,29G), TŁUSZCZE NASYCONY(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: |MAKA 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: **RYŻ - 90G**

POTRAWA: **SALATKA SZWEDZKA - 150G , SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |SALATKA SZWEDZKA, KONSERWOWA (, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE)|,

POTRAWA: **ZUPA KOPERKOWA Z ZACIERKĄ D - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE**

SKŁAD: |KOPER, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, MAKARON DWUJAJECZNY, SELER|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 874,89KCAL, BIAŁKO(49,85G), TŁUSZCZE(15,76G), TŁUSZCZE NASYCONY(2,17G), WĘGLOWODANY(137,8G), W TYM CUKRY(27,55G), BŁONNIK(9,09G), SÓL(1,97G)

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 ŻYTNY RAZOWY, MASŁO, KIELBASA KRAKOWSKA SUCHA, POMIDOR, HERBATA CZARNA NAPAR BEZ CUKRU|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 641,72KCAL, BIAŁKO(28,38G), TŁUSZCZE(23,8G), TŁUSZCZE NASYCONY(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|,

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 54KCAL, BIAŁKO(2G), TŁUSZCZE(0,6G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

POSIŁEK: 7. POSIŁEK NOCNY

POTRAWA: **SZYNECZKA DROBIOWA - 110G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE**

PODSUMOWANIE POSIŁKU:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 129,89KCAL, BIAŁKO(19,22G), TŁUSZCZE(5,92G), TŁUSZCZE NASYCONY(1,67G), WĘGLOWODANY(0G), W TYM CUKRY(0G), BŁONNIK(0G), SÓL(2,1G)

TECHNIKI SPORZĄDZANIA:

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:

2357,99KCAL, BIAŁKO(116,78G), TŁUSZCZE(66,36G), TŁUSZCZE NASYCONY(25,92G), WĘGLOWODANY(345,53G), W TYM CUKRY(66,67G), BŁONNIK(44,32G), SÓL(11,78G)