

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-05-27 do 2024-06-02

DATA: 2024-05-27 (Poniedziałek)

DIETA: łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, 1/2 banana** - 515g , 523,27kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,tubin i produkty pochodne**

Skład: |kajzerka, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, herbata czarna napar bez cukru, banan |,
Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 701,07kcal, białko(34,19g), tłuszcze(21,42g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(94,98g), w tym cukry(21,61g), błonnik(3,92g), sól(1,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , 91,05kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Schab gotowany z sosem D** - 170g , 318,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Potrawa: **Zupa solferino D** - 450g , 180,76kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 854,88kcal, białko(53,21g), tłuszcze(23,3g), tłuszcze nasycone(6,87g), węglowodany(116g), w tym cukry(26,4g), błonnik(16,96g), sól(0,65g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, dębicka, pomidor** - 470g , 513,74kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerki, kielbasa dębicka, 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: **Wafle ryżowe, marmolada** - 40g , 113,2kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: |Marmolada wieloowocowa (47,6kcal), Wafle ryżowe (65,6kcal, 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:

2182,88kcal|91%, białko(110,66g)|123%, tłuszcze(64,58g)|81%, tłuszcze nasycone(27,78g)|104%, węglowodany(299,39g)|91%, w tym cukry(61,6g)|103%, błonnik(25,63g)|71%, sól(4,64g)|93%

DATA: 2024-05-27 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, gruszka** - 592g , 616,92kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,tubin i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, czubryca, gruszka, jogurt naturalny 2% tłuszczu, kajzerki, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 794,72kcal, białko(34,25g), tłuszcze(20,91g), tłuszcze nasycone(10,94g), węglowodany(123,85g), w tym cukry(26,18g), błonnik(13,13g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

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

Potrawa: **Kotlet schabowy** - 210g , 493,08kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |bulka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości |,

Potrawa: **Surówka coleslaw z kapusty białej** - 200g , 171,28kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Potrawa: **Zupa solferino I** - 500g , 213,63kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ziemniaki, groszek konserwowy, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1142,86kcal, białko(55,98g), tłuszcze(44,93g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(138,2g), w tym cukry(30,12g), błonnik(19,78g), sól(1,34g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor** - 540g , 793,24kcal, **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**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 793,24kcal, białko(15,87g), tłuszcze(41,14g), tłuszcze nasycone(8,73g), węglowodany(92,15g), w tym cukry(8,93g), błonnik(4,8g), sól(3,42g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe, marmolada** - 40g , 113,2kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: |Marmolada wieloowocowa (47,6kcal), Wafle ryżowe (65,6kcal, 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:

2844,02kcal|119%, białko(106,28g)|118%, tłuszcze(107,12g)|134%, tłuszcze nasycone(26,51g)|99%, węglowodany(380g)|115%, w tym cukry(74,87g)|125%, błonnik(39,41g)|109%, sól(6,94g)|139%

DATA: 2024-05-27 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek zielony, jabłko** - 815g , 654,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,tubin i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, joguty naturalny 2% tłuszczu, czubryca, ogórek zielony, jabłko, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 654,33kcal, białko(26,76g), tłuszcze(15,79g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(109,92g), w tym cukry(24,51g), błonnik(17,45g), sól(2,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Schab gotowany z sosem D - 170g , 318,2kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości , Potrawa: Surówka coleslaw z kapusty białej - 200g , 171,28kcal, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście , Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal Potrawa: Zupa solferino D - 450g , 180,76kcal, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% , pietruszka, ziemniaki, seler , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 935,1kcal, białko(51,86g), tłuszcze(32,08g), tłuszcze nasycone(5g), węglowodany(117,32g), w tym cukry(29,45g), błonnik(15,86g), sól(0,82g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, dębicka, pomidor - 530g , 580,14kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa dębicka, masło, pomidor , Pomidor (18,24kcal) chleb żytni razowy, herbata, kielbasa dębicka, masło, pomidor , 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: Wafle ryżowe - 20g , 65,6kcal, 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 śmietankowy plastrowany - 50g , 89kcal, 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: 2324,17kcal 97%, białko(107,17g) 119%, tłuszcze(73,74g) 92%, tłuszcze nasycone(27,13g) 102%, węglowodany(329,57g) 100%, w tym cukry(61,51g) 103%, błonnik(49,6g) 138%, sól(6,64g) 133%

DATA: 2024-05-28 (Wtorek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , 78,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, 1/2 banana - 450g , 517,99kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, banan, herbata czarna napar bez cukru , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 596,49kcal, białko(26,43g), tłuszcze(21,02g), tłuszcze nasycone(11,9g), węglowodany(76,81g), w tym cukry(17,47g), błonnik(2,54g), sól(2,66g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Makaron kokardki - 90g , 340,2kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: Makaron dwujajeczny (340,2kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) , Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , 197,91kcal, 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 , 157,44kcal, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 744,75kcal, białko(47,38g), tłuszcze(5,51g), tłuszcze nasycone(1,59g), węglowodany(132,76g), w tym cukry(24,26g), błonnik(13,2g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor - 470g , 452,44kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło, pomidor, szynka konserwowa , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 452,44kcal, białko(19,93g), tłuszcze(14,02g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,45g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,57g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, 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: 1866,09kcal 78%, białko(95,6g) 106%, tłuszcze(41,03g) 51%, tłuszcze nasycone(20,76g) 78%, węglowodany(288,8g) 88%, w tym cukry(45,72g) 76%, błonnik(19,99g) 56%, sól(6,08g) 122%	

DATA: 2024-05-28 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , 78,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka - 540g , 614,53kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Bułka wielozłamiasta, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka, herbata czarna napar bez cukru , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 693,03kcal, białko(31,46g), tłuszcze(22,74g), tłuszcze nasycone(12,04g), węglowodany(92,43g), w tym cukry(15,27g), błonnik(6,6g), sól(3,46g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Makaron razowy - 90g , 315,9kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: Makaron gryczany (315,9kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) makaron razowy , Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , 197,91kcal, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , 36kcal, Gorczyca i produkty pochodne Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami I - 530g , 201,59kcal, 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% tłuszczu Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 800,6kcal, białko(44,08g), tłuszcze(5,94g), tłuszcze nasycone(2g), węglowodany(150,07g), w tym cukry(31,09g), błonnik(15,39g), sól(2,3g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ogórek zielony - 520g , 541,28kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło, ogórek, szynka konserwowa
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 541,28kcal, białko(22,47g), tłuszcze(13,4g), tłuszcze nasycone(7,05g), węglowodany(85,3g), w tym cukry(2,84g), błonnik(4,01g), sól(3,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, 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: 2107,31kcal 88%, białko(99,88g) 111%, tłuszcze(42,56g) 53%, tłuszcze nasycone(21,15g) 79%, węglowodany(343,58g) 104%, w tym cukry(49,24g) 82%, błonnik(27,2g) 76%, sól(9,29g) 186%

DATA: 2024-05-28 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, jabłko - 810g , 674,51kcal, 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: 674,51kcal, białko(23,91g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(9,98g), węglowodany(112,67g), w tym cukry(26,15g), błonnik(19,02g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	
Potrawa: Makaron razowy - 90g , 315,9kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Makaron gryczany(315,9kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) makaron razowy	
Potrawa: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , 197,91kcal, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry	
Potrawa: Ogórek konserwowy - 100g , 36kcal, Gorczyca i produkty pochodne	
Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g , 157,44kcal, 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: 756,45kcal, białko(43,06g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,1g), węglowodany(142,6g), w tym cukry(30,59g), błonnik(12,78g), sól(2,13g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka, pomidor - 530g , 518,84kcal, 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, Szynka parzona	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 518,84kcal, białko(20,81g), tłuszcze(13,14g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,77g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(3,24g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, 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 , 60,9kcal, 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: 2083,1kcal 87%, białko(95,08g) 106%, tłuszcze(40,47g) 51%, tłuszcze nasycone(19,29g) 72%, węglowodany(358,08g) 109%, w tym cukry(62,09g) 103%, błonnik(47,6g) 132%, sól(8,83g) 177%	

DATA: 2024-05-29 (Środa)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , 172,2kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, 1/2 banana - 570g , 677,71kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, winerka 2 szt, banan, pomidor, herbata czarna napar bez cukru	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 849,91kcal, białko(31,57g), tłuszcze(37,73g), tłuszcze nasycone(17,72g), węglowodany(97,62g), w tym cukry(21,53g), błonnik(4,33g), sól(3,66g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Filet z kurczaka z pieca - 160g , 237kcal Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	
Potrawa: Salatka z buraków - 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D - 350g , 168,87kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 868,87kcal, białko(48,27g), tłuszcze(20,94g), tłuszcze nasycone(2,54g), węglowodany(128,74g), w tym cukry(27,08g), błonnik(14,94g), sól(0,65g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , 543,04kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: herbata, kajzerki, masło, pomidor, serek wiejski	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 543,04kcal, białko(28,33g), tłuszcze(18,49g), tłuszcze nasycone(10,24g), węglowodany(67,56g), w tym cukry(8,9g), błonnik(3,05g), sól(2,67g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Podplomyki - 20g , 76,8kcal	
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: 2338,61kcal 97%, białko(108,55g) 121%, tłuszcze(77,95g) 97%, tłuszcze nasycone(30,7g) 115%, węglowodany(310,52g) 94%, w tym cukry(58,03g) 97%, błonnik(22,32g) 62%, sól(7,09g) 142%	

DATA: 2024-05-29 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , 172,2kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2 szt, keczup, rzepa, gruszka - 652g , 752,6kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: chleb słoneczniowy, kajzerka, masło, winerka, keczup, rzepa, herbata czarna napar bez cukru	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 924,8kcal, białko(33,67g), tłuszcze(38,5g), tłuszcze nasycone(17,12g), węglowodany(111,84g), w tym cukry(17,01g), błonnik(6,71g), sól(4,37g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz afrykański - 430g , 394,34kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: cebula, ciecierzycza, koncentrat pomidorowy, marchew, masło orzechowe, papryka czerwona, pieczarka, pomidor, sezam	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	
Potrawa: Salatka z buraków - 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem I - 350g , 185,13kcal, 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: 1042,47kcal, białko(35g), tłuszcze(32,62g), tłuszcze nasycone(5,47g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(40,14g), błonnik(30g), sól(0,96g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka konserwowa - 610g , 663,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, papryka konserwowa, serek wiejski	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 663,8kcal, białko(32,57g), tłuszcze(21,2g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(87,52g), w tym cukry(7,46g), błonnik(6,7g), sól(4,17g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Podplomyki - 20g , 76,8kcal	
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: 2707,87kcal 113%, białko(101,62g) 113%, tłuszcze(93,1g) 116%, tłuszcze nasycone(33,38g) 125%, węglowodany(375,95g) 114%, w tym cukry(65,14g) 109%, błonnik(43,42g) 121%, sól(9,6g) 192%	

DATA: 2024-05-29 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 2szt, pomidor, jabłko - 810g , 773,89kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, pomidor, jabłko, 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: Filet z kurczaka z pieca - 160g , 237kcal Skład: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda	
Potrawa: Salatka z buraków - 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D - 350g , 168,87kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 868,87kcal, białko(48,27g), tłuszcze(20,94g), tłuszcze nasycone(2,54g), węglowodany(128,74g), w tym cukry(27,08g), błonnik(14,94g), sól(0,65g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 620g , 609,44kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, masło, 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: Podplomyki - 20g , 76,8kcal	
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 , 48kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
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: 2377kcal 99%, białko(108,52g) 121%, tłuszcze(71,65g) 90%, tłuszcze nasycone(27,23g) 102%, węglowodany(346,7g) 105%, w tym cukry(61,32g) 102%, błonnik(47,77g) 133%, sól(9,04g) 181%	

DATA: 2024-05-30 (Czwartek)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, schab, pomidor, 1/2 banana - 525g , 525,26kcal, 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, banan, herbata czarna napar bez cukru	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , 177,8kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 703,06kcal, białko(28,25g), tłuszcze(24,04g), tłuszcze nasycone(12,63g), węglowodany(95,54g), w tym cukry(21,34g), błonnik(5,07g), sól(2,74g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , 74,27kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Marchew mini - 200g , 85,02kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło ,
Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , 236,87kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda ,
Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , 175,13kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 836,16kcal, białko(35,77g), tłuszcze(18,12g), tłuszcze nasycone(8,89g), węglowodany(141,37g), w tym cukry(27,86g), błonnik(18,4g), sól(0,91g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa kminkowa, pomidor - 520g , 610,74kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mus owocowy - 100g , 70kcal
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: 2219,95kcal 92% , białko(90,49g) 101% , tłuszcze(61,48g) 77% , tłuszcze nasycone(30,92g) 116% , węglowodany(339,41g) 103% , w tym cukry(68,75g) 115% , błonnik(29,57g) 82% , sól(6,83g) 137%

DATA: 2024-05-30 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, ser topiony, schab, pomidor, jabłko - 785g , 720,04kcal, 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, jabłko, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , 177,8kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 897,84kcal, białko(35,2g), tłuszcze(28,66g), tłuszcze nasycone(13,51g), węglowodany(126,53g), w tym cukry(32,38g), błonnik(8,93g), sól(3,84g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , 236,87kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda ,	
Potrawa: Surówka z białej rzepy - 187g , 127,73kcal, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: biała rzepa, jabłko, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , 175,13kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 804,59kcal, białko(32,33g), tłuszcze(17,56g), tłuszcze nasycone(4,03g), węglowodany(135,92g), w tym cukry(25,85g), błonnik(14,56g), sól(0,75g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, kielbasa kminkowa, pomidor - 520g , 610,74kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kajzerka, kielbasa kminkowa, masło, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 610,74kcal, białko(25,97g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(86,31g), w tym cukry(4,45g), błonnik(4,8g), sól(3,18g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Mus owocowy - 100g , 70kcal	
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: 2383,17kcal 99% , białko(93,99g) 104% , tłuszcze(65,54g) 82% , tłuszcze nasycone(26,94g) 101% , węglowodany(364,96g) 111% , w tym cukry(77,78g) 130% , błonnik(29,59g) 82% , sól(7,77g) 155%	

DATA: 2024-05-30 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, ser topiony, schab, pomidor, jabłko - 775g , 646,24kcal, 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 topiony, schab pieczony, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 646,24kcal, białko(20,32g), tłuszcze(18,34g), tłuszcze nasycone(9,66g), węglowodany(108,39g), w tym cukry(23,16g), błonnik(18,24g), sól(3,18g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , 236,87kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda ,	
Potrawa: Surówka z białej rzepy - 232g , 158,46kcal, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: biała rzepa, jabłko, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , 175,13kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 835,33kcal, białko(32,72g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(4,2g), węglowodany(139,14g), w tym cukry(27,78g), błonnik(15,6g), sól(0,79g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczycwo, masło, kminkowa, pomidor - 530g , 580,14kcal, 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), tłuszcz(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: Chleb chrupki - 20g , 72,4kcal, Zboża zawierające gluten
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcz(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: Serek wiejski - 150g , 150kcal, Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcz(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2284,11kcal 95% , białko(96,85g) 108% , tłuszcz(63,7g) 80% , tłuszcze nasycone(26,94g) 101% , węglowodany(354,19g) 107% , w tym cukry(61,24g) 102% , błonnik(49,63g) 138% , sól(8,55g) 171%

DATA: 2024-05-31 (Piątek)	DIETA: łatwo strawna
----------------------------------	-----------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, twaróg, 1/2 banana - 450g , 508,47kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, banan, herbata czarna napar bez cukru Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 686,07kcal, białko(32,32g), tłuszcz(19,97g), tłuszcze nasycone(10,93g), węglowodany(95,93g), w tym cukry(21,04g), błonnik(3,06g), sól(1,54g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , 206,86kcal, 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 , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: Marchew talarki - 200g , 85,02kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło
Potrawa: Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , 159,05kcal, 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 , 310,5kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 810,62kcal, białko(24,65g), tłuszcz(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: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 470g , 562,67kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru, Kajzerki, Kielbasa żywiecka, Masło ekstra, Pomidor
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 562,67kcal, białko(22,33g), tłuszcz(25,55g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,61g), w tym cukry(3,95g), błonnik(3,05g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcz(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: 2179,56kcal 91% , białko(81,16g) 90% , tłuszcz(54,15g) 68% , tłuszcze nasycone(26,03g) 98% , węglowodany(353,67g) 107% , w tym cukry(69,5g) 116% , błonnik(23,75g) 66% , sól(5,21g) 104%

DATA: 2024-05-31 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
----------------------------------	--------------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, twarówek z orzechami - 464g , 651,78kcal, Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Dw utlenek siarki i siarczyny,tubin i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, orzechy laskowe, arachidowe, włoskie, kokoswe, migdały, rodzynki, herbata czarna napar bez cukru
Potrawa: Zacierka na mleku - 220g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 829,38kcal, białko(38,01g), tłuszcz(28,25g), tłuszcze nasycone(12,07g), węglowodany(110,13g), w tym cukry(16,06g), błonnik(12,72g), sól(2,08g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz ukraiński ziemniakami I - 500g , 278,58kcal, 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 , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda
Potrawa: Marchew talarki - 200g , 85,02kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, masło
Potrawa: Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , 159,05kcal, 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 , 310,5kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 882,34kcal, białko(27,88g), tłuszcz(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: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, paparyka - 520g , 650,63kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kajzerka, kielbasa żywiecka, masło, papryka
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 650,63kcal, białko(24,28g), tłuszcz(25,69g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(86,18g), w tym cukry(6,17g), błonnik(11,05g), sól(2,94g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , 120,2 kcal, 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: 2482,55kcal 103% , białko(92,03g) 102% , tłuszcze(64,39g) 80% , tłuszcze nasycone(27,98g) 105% , węglowodany(403,97g) 122% , w tym cukry(66,83g) 111% , błonnik(45,16g) 125% , sól(6,25g) 125%

DATA: **2024-05-31 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, twaróg, pomidor, jabłko - 790g , 641,69kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
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:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , 206,86kcal, 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 , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Pulpety rybne z sosem szpinakowym - 200g , 159,05kcal, 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 , 310,5kcal Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g , 110,87kcal 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: Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor - 530g , 629,07kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa żywiecka, masło, pomidor ,
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 , 72,4kcal, 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 , 150,5kcal, 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: 2330,13kcal 97% , białko(81,17g) 90% , tłuszcze(62,77g) 78% , tłuszcze nasycone(28,43g) 106% , węglowodany(385,24g) 117% , w tym cukry(69,72g) 116% , błonnik(50,87g) 141% , sól(7,49g) 150%

DATA: **2024-06-01 (Sobota)** DIETA: **łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kakao - 220g , 193,8kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: kakao 16%, proszek (91,8kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor - 470g , 435,04kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, polędwica sopočka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 628,84kcal, białko(32,73g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(73,47g), w tym cukry(15,95g), błonnik(4,69g), sól(2,63g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Buraki - 150g , 73,5kcal
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , 282,43kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kasza jaglana - 90g , 315,9kcal
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , 142,23kcal, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 863,25kcal, białko(52,09g), tłuszcze(16,09g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,78g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G

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

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g , 134,44kcal
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: 2047,48kcal 85% , białko(101,18g) 112% , tłuszcze(55,09g) 69% , tłuszcze nasycone(20,79g) 78% , węglowodany(292,25g) 89% , w tym cukry(76,14g) 127% , błonnik(21,38g) 59% , sól(5,53g) 111%

DATA: **2024-06-01 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Kakao - 220g , 193,8kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczycwo, masło, ser salami, papryka - 520g , 683,7kcal, 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: 877,5kcal, białko(37,69g), tłuszcze(35,83g), tłuszcze nasycone(21g), węglowodany(105,16g), w tym cukry(15,48g), błonnik(6,89g), sól(3,28g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Gulasz z łopatki - 200g , 405,11kcal, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda , Potrawa: Kasza jaglana - 90g , 315,9kcal Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Salatka wielowarzywna - 150g , 42kcal Potrawa: Zupa ryżowa I - 350g , 149,4kcal, 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: Pieczycwo, masło, jajko, majonez, ogórek - 522g , 603,4kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, jajko 1szt, majonez, masło, ogórek ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 603,4kcal, białko(17,62g), tłuszcze(23,97g), tłuszcze nasycone(7,91g), węglowodany(82,23g), w tym cukry(3,03g), błonnik(4,42g), sól(2,46g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g , 134,44kcal
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: 2576,95kcal 107%, białko(101,19g) 112%, tłuszcze(92,53g) 116%, tłuszcze nasycone(35,11g) 132%, węglowodany(344,15g) 104%, w tym cukry(61,7g) 103%, błonnik(25,48g) 71%, sól(8,01g) 160%

DATA: 2024-06-01 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, polędwica, pomidor, jabłko - 780g , 625,69kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, polędwica sopočka, pomidor, 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 , 73,5kcal Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 170g , 282,43kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Potrawa: Kasza jaglana - 90g , 315,9kcal Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , 142,23kcal, Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 863,25kcal, białko(52,09g), tłuszcze(16,09g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,78g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczycwo, masło, jajko, ogórek - 520g , 512,18kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, jajko 1szt., masło, ogórek ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 512,18kcal, białko(16,29g), tłuszcze(15,26g), tłuszcze nasycone(7,28g), węglowodany(84,34g), w tym cukry(3,7g), błonnik(13,8g), sól(2,06g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Jabłko - 250g , 91,25kcal	
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 , 90kcal, 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: 2182,37kcal 91%, białko(100,3g) 111%, tłuszcze(49,3g) 62%, tłuszcze nasycone(17,95g) 67%, węglowodany(357,19g) 108%, w tym cukry(78,13g) 130%, błonnik(46,47g) 129%, sól(6,39g) 128%	

DATA: 2024-06-02 (Niedziela)	DIETA: łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomido - 470g , 466,84kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru , Potrawa: Ryż na mleku - 220g , 171kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 637,84kcal, białko(22,93g), tłuszcze(24,38g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(80,99g), w tym cukry(18,39g), błonnik(4,03g), sól(2,55g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , 74,27kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło , Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , 196,6kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, makaron dwujęczny, marchew, pietruszka, por, seler , Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , 414,96kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bez kości ,	
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: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 465g , 526,71kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: bulka wroclawska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 526,71kcal, białko(22,96g), tłuszcz(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 , 90kcal Skład: sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) sok wieloowocowy	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcz(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2292,88kcal 96% , białko(101,33g) 113% , tłuszcz(83,5g) 104% , tłuszcze nasycone(32,31g) 121% , węglowodany(290,25g) 88% , w tym cukry(63,16g) 105% , błonnik(23,26g) 65% , sól(5,87g) 117%	
DATA: 2024-06-02 (Niedziela) DIETA: Podstawowa	
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor - 520g , 570,34kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , 171kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: mleko spożywcze 2%, ryż biały	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 741,34kcal, białko(25,78g), tłuszcz(22,93g), tłuszcze nasycone(13,84g), węglowodany(111,49g), w tym cukry(16,64g), błonnik(5,68g), sól(3,25g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g , 18kcal	
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , 196,6kcal, 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 , 414,96kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcz(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: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka - 515g , 639,17kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, papryka czerwona, ser topiony	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcz(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 , 90kcal Skład: sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) sok wieloowocowy	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcz(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2452,57kcal 102% , białko(105,17g) 117% , tłuszcz(76,4g) 95% , tłuszcze nasycone(29,9g) 112% , węglowodany(349,55g) 106% , w tym cukry(58,12g) 97% , błonnik(24,87g) 69% , sól(9,88g) 198%	
DATA: 2024-06-02 (Niedziela) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, jabłko - 780g , 657,49kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 657,49kcal, białko(17,34g), tłuszcz(20,29g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,41g), w tym cukry(25,41g), błonnik(18,24g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g , 18kcal	
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , 196,6kcal, 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 , 414,96kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bez kości ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcz(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: Pieczycwo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 525g , 626,11kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb żytni razowy, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, ser topiony	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 626,11kcal, białko(24,64g), tłuszcz(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 , 54kcal, Seler i produkty pochodne Skład: sok wielowarzywny (54kcal, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcz(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 , 60,9kcal, Jaja i produkty pochodne	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcz(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2380,56kcal 99% , białko(102,35g) 114% , tłuszcz(78,9g) 99% , tłuszcze nasycone(28,95g) 108% , węglowodany(339,08g) 103% , w tym cukry(53,78g) 90% , błonnik(48,27g) 134% , sól(10,83g) 217%	