Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP w Częstochowie
ul. Bialska 104lok. 118 42-200
Częstochowa

Jadłospis

Data: 14.03.2024
godz.: 07:17:51

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-18 do 2024-03-24

DATA: **2024-03-18 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

Skład: |bułka z dynią, masło ekstra, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, czubryca, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 760,42kcal, białko(35,85g), tłuszcze(28,2g), tłuszcze nasycone(11,99g), węglowodany(90,81g), w tym cukry(27,88g), błonnik(6,5g), sól(2,22g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D jar** - 225g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, masło, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, mleko spożywcze |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1013,11kcal, białko(53,21g), tłuszcze(37,66g), tłuszcze nasycone(10,34g), węglowodany(123,73g), w tym cukry(26,69g), błonnik(17,73g), sól(0,59g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |kajzerki, masło, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcze(19,74g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2401,66kcal, białko(112,42g), tłuszcze(85,74g), tłuszcze nasycone(31,85g), węglowodany(303,16g), w tym cukry(68,24g), błonnik(29,09g), sól(5,25g)

DATA: **2024-03-18 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ogórek, rzepa, gruszka** - 802g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne**

Skład: |Bułka z dynią, chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 859,32kcal, białko(37,94g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(11,56g), węglowodany(128,42g), w tym cukry(31,06g), błonnik(17,72g), sól(2,66g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kapusta zasmażana** - 210g

Skład: |boczek wędzony bez kości, kapust abiała, słonina, koper|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g
Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem I jar** - 235g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, masło, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, śmietana 12%|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1099,32kcal, białko(54,01g), tłuszcze(41,39g), tłuszcze nasycone(10,01g), węglowodany(136,08g), w tym cukry(28,27g), błonnik(17,18g), sól(1,08g)
Techniki sporządzania: D, G, S

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor** - 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**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, pasta rybna, pomidor, herbata czarna napar bez cukru

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 , **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:
2865,08kcal, białko(108g), tłuszcze(107,34g), tłuszcze nasycone(30,3g), węglowodany(382,45g), w tym cukry(77,9g), błonnik(41,4g), sól(7,24g)

DATA: **2024-03-18 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta twarogowa z czubrycą, rzepa, jabłko** - 815g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 671,97kcal, białko(27,18g), tłuszcze(15,97g), tłuszcze nasycone(8,49g), węglowodany(114,72g), w tym cukry(26,79g), błonnik(20,03g), sól(2,03g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g
Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D jar** - 225g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, masło, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, mleko spożywcze |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1013,11kcal, białko(53,21g), tłuszcze(37,66g), tłuszcze nasycone(10,34g), węglowodany(123,73g), w tym cukry(26,69g), błonnik(17,73g), sól(0,59g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, dębicka, pomidor, sałata** - 540g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb razowy, masło, dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Sałata () |chleb razowy, masło, dębicka, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 581,34kcal, białko(24,06g), tłuszcze(18,86g), tłuszcze nasycone(9,16g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,02g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **ser śmietnakowy plastrowany** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2421,01kcal, białko(109,05g), tłuszcze(79,52g), tłuszcze nasycone(32,53g), węglowodany(341g), w tym cukry(61,11g), błonnik(54,16g), sól(6,43g)

DATA: **2024-03-19 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica, rukola, 1/2 banana** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 734,65kcal, białko(31,44g), tłuszcze(26,13g), tłuszcze nasycone(14,85g), węglowodany(95,87g), w tym cukry(25,2g), błonnik(4,38g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 747,9kcal, białko(51,19g), tłuszcze(5,52g), tłuszcze nasycone(1,61g), węglowodany(129,23g), w tym cukry(22,91g), błonnik(12,33g), sól(0,73g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |kajzerki, masło, szynka parzona, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 453,64kcal, białko(20,04g), tłuszcze(14,04g), tłuszcze nasycone(7,21g), węglowodany(63,67g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2008,59kcal, białko(104,52g), tłuszcze(46,17g), tłuszcze nasycone(23,74g), węglowodany(304,55g), w tym cukry(52,17g), błonnik(21,06g), sól(6,1g)

DATA: **2024-03-19 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka, rukola, kiwi** - 630g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |Bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica zpiersi kurczaka, papryka, rukola, kiwi, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 841,43kcal, białko(36,77g), tłuszcze(28,09g), tłuszcze nasycone(15,04g), węglowodany(113,55g), w tym cukry(23,14g), błonnik(9,33g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Kalafior () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Kości, wywar () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Marchew () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Por () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 778,96kcal, białko(46,36g), tłuszcze(5,83g), tłuszcze nasycone(2g), węglowodany(141,76g), w tym cukry(29,93g), błonnik(13,71g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, humus, ogórek zielony, sałata** - 595g , **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: |kajzerki, chleb foremkowy, masło ekstra, phumus, ogórek zielony, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 948,08kcal, białko(25,35g), tłuszcze(48,94g), tłuszcze nasycone(9,47g), węglowodany(100,93g), w tym cukry(4,04g), błonnik(10,99g), sól(3,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2640,87kcal, białko(110,33g), tłuszcze(83,34g), tłuszcze nasycone(26,57g), węglowodany(372,01g), w tym cukry(57,15g), błonnik(35,24g), sól(9g)

DATA: **2024-03-19 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 759,6kcal, białko(46,87g), tłuszcze(4,23g), tłuszcze nasycone(1,12g), węglowodany(139,07g), w tym cukry(29,24g), błonnik(11,91g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 520,04kcal, białko(20,92g), tłuszcze(13,16g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2081,62kcal, białko(98,96g), tłuszcze(40,34g), tłuszcze nasycone(19,2g), węglowodany(353,75g), w tym cukry(60,7g), błonnik(46,75g), sól(8,82g)

DATA: **2024-03-20 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 880,26kcal, białko(31,3g), tłuszcze(37,72g), tłuszcze nasycone(17,72g), węglowodany(106,06g), w tym cukry(27,85g), błonnik(5,51g), sól(3,66g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Pulpety z mięsa mielonego z sosem** - 180g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 831,45kcal, białko(34,73g), tłuszcze(16,15g), tłuszcze nasycone(6,83g), węglowodany(144,08g), w tym cukry(29,38g), błonnik(16,09g), sól(0,92g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata** - 570g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 544,24kcal, białko(28,44g), tłuszcze(18,51g), tłuszcze nasycone(10,25g), węglowodany(67,78g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,16g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **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:

2332,75kcal, białko(94,85g), tłuszcze(73,15g), tłuszcze nasycone(34,99g), węglowodany(334,51g), w tym cukry(66,72g), błonnik(24,75g), sól(7,35g)

DATA: **2024-03-20 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2 szt, roszponka, rzepa, gruszka** - 710g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb słoneczniowy, kajzerka, masło, winerka, roszponka, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 978,84kcal, białko(33,56g), tłuszcze(38,5g), tłuszcze nasycone(17,1g), węglowodany(126,63g), w tym cukry(27,04g), błonnik(9,37g), sól(4,08g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki zasmażane** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |burak, mąka pszenna, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Kotlet mielony** - 165g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|,

Potrawa: **Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, ser topiony, szpinak, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1157,26kcal, białko(39,03g), tłuszcze(43,67g), tłuszcze nasycone(12,36g), węglowodany(160,41g), w tym cukry(29,17g), błonnik(18,3g), sól(1,69g)

Techniki sporządzania: D, G, S

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka, sałata** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 659,2kcal, białko(32,99g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,39g), węglowodany(88,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(6,71g), sól(3,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **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:

2872,1kcal, białko(105,95g), tłuszcze(103,09g), tłuszcze nasycone(40,04g), węglowodany(391,99g), w tym cukry(68,07g), błonnik(34,38g), sól(9,32g)

DATA: **2024-03-20 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, roszponka, pomidor, jabłko** - 830g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**
Skład: |chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszponka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 776,49kcal, białko(22,94g), tłuszcze(30,82g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(110,17g), w tym cukry(23,65g), błonnik(18,28g), sól(3,89g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane** - 200g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**
Skład: |burak, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g
Skład: |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym D** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**
Skład: |Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, szpinak, ziemniaki|,

Potrawa: **Pulpety z mięsa mielonego z sosem** - 180g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**
Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 831,45kcal, białko(34,73g), tłuszcze(16,15g), tłuszcze nasycone(6,83g), węglowodany(144,08g), w tym cukry(29,38g), błonnik(16,09g), sól(0,92g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata** - 630g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**
Skład: |chleb żytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **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: **Szynkowa** - 50g , **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:

2343,38kcal, białko(95,28g), tłuszcze(66,9g), tłuszcze nasycone(31,52g), węglowodany(362,61g), w tym cukry(63,88g), błonnik(49,07g), sól(9,31g)

DATA: **2024-03-21 (Czwartek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana** - 640g , **Zboża zawierające gluten,Jaja 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: |bułki z sezamam, masło, jaja całe kurze, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru|,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**
Skład: |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 711,54kcal, białko(31,07g), tłuszcze(24,37g), tłuszcze nasycone(11,49g), węglowodany(94,81g), w tym cukry(29,05g), błonnik(6,11g), sól(3,73g)
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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

Skład: |marchew, masło|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1131,77kcal, białko(68,72g), tłuszcze(51,92g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(106,08g), w tym cukry(27,94g), błonnik(17,91g), sól(1,29g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |kajzerki, masło, kiełbasa kminkowa, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcze(19,74g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2428,25kcal, białko(123,47g), tłuszcze(96,13g), tłuszcze nasycone(36,72g), węglowodany(279,92g), w tym cukry(76,11g), błonnik(28,48g), sól(7,38g)

DATA: **2024-03-21 (Czwartek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko** - 885g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka z sezamem, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 893,34kcal, białko(34,55g), tłuszcze(28,46g), tłuszcze nasycone(13,35g), węglowodany(126,73g), w tym cukry(37,28g), błonnik(9,23g), sól(5,33g)

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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

Skład: |marchew, masło|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Potrawa: **Zupa jarzynowa z zacierką I** - 400g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1175,92kcal, białko(69,75g), tłuszcze(53,64g), tłuszcze nasycone(16,6g), węglowodany(113,55g), w tym cukry(28,45g), błonnik(20,52g), sól(1,46g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, sałatka z kaszy jaglanej, wędliny, papryki** - 487g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, kasza jaglanam kiełbasa dębicka, kukurydza konserwowa, ogórki konserwowe, olej rzepakowy, papryka czerwona, pietruszka liście, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,15kcal, białko(21,6g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(88,75g), w tym cukry(4,37g), błonnik(5,64g), sól(2,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2803,41kcal, białko(126,39g), tłuszcze(108,41g), tłuszcze nasycone(38,78g), węglowodany(345,23g), w tym cukry(85,19g), błonnik(36,7g), sól(9,49g)

DATA: **2024-03-21 (Czwartek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, schab, rukola, pomidor, jabłko** - 820g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, jaja kurze całe, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,49kcal, białko(24,04g), tłuszcze(18,58g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(108,84g), w tym cukry(23,22g), błonnik(18,4g), sól(3,02g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1046,75kcal, białko(67,24g), tłuszcze(47,51g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(93,48g), w tym cukry(20,7g), błonnik(12,73g), sól(1g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II 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: **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:

2524,17kcal, białko(141,67g), tłuszcze(90,1g), tłuszcze nasycone(33,07g), węglowodany(309,2g), w tym cukry(54,29g), błonnik(47,02g), sól(9,59g)

DATA: **2024-03-22 (Piątek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: Marchew () |marchew, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 813,24kcal, białko(24,75g), tłuszcze(7,94g), tłuszcze nasycone(3,92g), węglowodany(168,61g), w tym cukry(35,09g), błonnik(16,39g), sól(1,27g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata** - 480g , **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, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Pomidor () |kajzerki, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |, Sałata () |kajzerki, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 563,87kcal, białko(22,44g), tłuszcze(25,56g), tłuszcze nasycone(11,12g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,39g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy, marmolada** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2229,22kcal, białko(81,74g), tłuszcze(54,28g), tłuszcze nasycone(26,09g), węglowodany(365,76g), w tym cukry(75,69g), błonnik(24,79g), sól(5,21g)

DATA: **2024-03-22 (Piątek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twarożek na słodko z rodzynkami, 1/2 banana** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razoiwy ze śliwka, bułka wieloziarnista, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2 % tłuszczu, miód pszczeli, rodzynki, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 845,87kcal, białko(35,26g), tłuszcze(21,79g), tłuszcze nasycone(11,05g), węglowodany(131,07g), w tym cukry(32g), błonnik(11,22g), sól(1,94g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz ukraiński ziemniakami I** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniwy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Olej rzepakowy , Pietruszka, liście ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 948,6kcal, białko(28,53g), tłuszcze(18,67g), tłuszcze nasycone(2,99g), węglowodany(175,24g), w tym cukry(31,15g), błonnik(18,18g), sól(1,14g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, paparyka, sałata** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, kajzerki, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, kiełbasa żywiecka, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 651,83kcal, białko(24,39g), tłuszcze(25,7g), tłuszcze nasycone(11,04g), węglowodany(86,4g), w tym cukry(6,25g), błonnik(11,16g), sól(2,94g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy, marmolada** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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:
2566,5kcal, białko(90,04g), tłuszcze(66,87g), tłuszcze nasycone(25,15g), węglowodany(419,88g), w tym cukry(78,79g), błonnik(42,07g), sól(6,02g)

DATA: **2024-03-22 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, twarożek, rukola, pomidor, jabłko** - 800g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 644,19kcal, białko(25,01g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(8,04g), węglowodany(110,97g), w tym cukry(25,46g), błonnik(18,4g), sól(1,98g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D** - 505g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g
Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Marchew (), Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 876,88kcal, białko(25,3g), tłuszcze(16,85g), tłuszcze nasycone(2,09g), węglowodany(162,71g), w tym cukry(31,06g), błonnik(14,42g), sól(1,19g)
Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, pomidor, sałata** - 540g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, skiełbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser topiony** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2374,24kcal, białko(82,08g), tłuszcze(70,75g), tłuszcze nasycone(29,01g), węglowodany(376,21g), w tym cukry(62,44g), błonnik(48,72g), sól(7,41g)

DATA: **2024-03-23 (Sobota)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

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

Skład: |bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 513,54kcal, białko(27,64g), tłuszcze(17,18g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,5g), błonnik(3,55g), sól(2,61g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki** - 150g
Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, sałata** - 510g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sjaj kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |bułka wrocławska, masło ekstra, sałata, sjaj kurze całe, herbata czarna napar bez cukru

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 464,8kcal, białko(19,66g), tłuszcze(20,11g), tłuszcze nasycone(8,39g), węglowodany(49,81g), w tym cukry(3,54g), błonnik(2,51g), sól(1,77g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1942,81kcal, białko(96,78g), tłuszcze(52,31g), tłuszcze nasycone(18,77g), węglowodany(275,53g), w tym cukry(71,07g), błonnik(19,16g), sól(5,61g)

DATA: **2024-03-23 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, ser salami, papryka** - 640g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, papryka czerwona, polędwica sopocka, ser salami pełnotłusty, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 741,8kcal, białko(36,3g), tłuszcze(26,43g), tłuszcze nasycone(15,13g), węglowodany(93,23g), w tym cukry(13,01g), błonnik(5,75g), sól(3,57g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz z łopatki** - 200g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: |koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda |,

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Sałatka wielowarzywna** - 150g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 961,61kcal, białko(44,5g), tłuszcze(32,31g), tłuszcze nasycone(6,02g), węglowodany(124,18g), w tym cukry(16,57g), błonnik(11,81g), sól(2,28g)
Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sjaja kurze całe, ogórek, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 577,18kcal, białko(22,9g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(82,18g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,41g), sól(2,49g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2415,03kcal, białko(105,09g), tłuszcze(77,87g), tłuszcze nasycone(29,88g), węglowodany(332,17g), w tym cukry(58,99g), błonnik(24,33g), sól(8,35g)

DATA: **2024-03-23 (Sobota)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, jabłko** - 780g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,69kcal, białko(24,9g), tłuszcze(14,23g), tłuszcze nasycone(7,01g), węglowodany(108,55g), w tym cukry(23,01g), błonnik(18,24g), sól(2,82g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki** - 150g

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,03kcal, białko(48,1g), tłuszcze(14,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(131,94g), w tym cukry(27,42g), błonnik(10,75g), sól(1,24g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ogórek zielony, sałata** - 580g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło ekstra, ogórek zielony, sałata, jaja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 574,28kcal, białko(21,84g), tłuszcze(19,5g), tłuszcze nasycone(8,59g), węglowodany(84,82g), w tym cukry(3,78g), błonnik(13,91g), sól(2,22g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2211,25kcal, białko(101,86g), tłuszcze(52,05g), tłuszcze nasycone(19,13g), węglowodany(356,68g), w tym cukry(78,2g), błonnik(46,55g), sól(6,52g)

DATA: **2024-03-24 (Niedziela)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt** - 590g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 706,26kcal, białko(23,73g), tłuszcze(24,6g), tłuszcze nasycone(13,78g), węglowodany(97,5g), w tym cukry(31,78g), błonnik(5,31g), sól(2,55g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: |brokuł, masło|,

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1038,33kcal, białko(55,04g), tłuszcze(34,6g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), błonnik(15,28g), sól(0,53g)
Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |bułka wrocławska, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2361,3kcal, białko(102,13g), tłuszcze(83,73g), tłuszcze nasycone(32,4g), węglowodany(306,76g), w tym cukry(76,55g), błonnik(24,54g), sól(5,87g)

DATA: **2024-03-24 (Niedziela)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek kon., mandarynka** - 600g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, ogórki konserowe, mandarynka, herbata czarna napar bezcukru |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 774,1kcal, białko(25,58g), tłuszcze(22,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(119,87g), w tym cukry(23,87g), błonnik(5,87g), sól(4,2g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**
Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g
Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)
Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage, papryka** - 540g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek typu fromage, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 779,7kcal, białko(20,63g), tłuszcze(40,31g), tłuszcze nasycone(26,04g), węglowodany(87,1g), w tym cukry(7,3g), błonnik(5,75g), sól(2,96g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2625,86kcal, białko(99,55g), tłuszcze(93,63g), tłuszcze nasycone(44,53g), węglowodany(359,67g), w tym cukry(66,88g), błonnik(25,07g), sól(10,31g)

DATA: **2024-03-24 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko** - 790g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 658,69kcal, białko(17,44g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,54g), węglowodany(110,62g), w tym cukry(25,49g), błonnik(18,35g), sól(2,75g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g
Potrawa: **Rosół z makaronem I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

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

Skład: |chleb żytni razowy, masło, kiełbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2381,76kcal, białko(102,45g), tłuszcze(78,92g), tłuszcze nasycone(28,95g), węglowodany(339,3g), w tym cukry(53,86g), błonnik(48,38g), sól(10,83g)