

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-25 do 2024-03-31

DATA: 2024-03-25 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarogowa, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  banan, bułka z dynią, masło,ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, koper, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 755,76kcal, białko(36,01g), tłuszcze(28,02g), tłuszcze nasycone(11,92g), węglowodany(89,34g), w tym cukry(27,6g), błonnik(5,37g), sól(1,89g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca - 160g</b> Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wielowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D - 410g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak ,	
Potrawa: <b>Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 848,52kcal, białko(48,03g), tłuszcze(26,92g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(111,66g), w tym cukry(27,11g), błonnik(17,2g), sól(1g) Techniki sporządzania: G, P, PAR	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 479,44kcal, białko(23,22g), tłuszcze(14,94g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(64,81g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,64g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada - 40g , Soja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2196,92kcal, białko(107,44g), tłuszcze(70,01g), tłuszcze nasycone(28,5g), węglowodany(291,62g), w tym cukry(68,37g), błonnik(27,43g), sól(6,6g)	

DATA: 2024-03-25 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarogowa, ogórek, rzepa, gruszka - 805g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, bułka z dynią, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, ogórek, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 856,45kcal, białko(38,23g), tłuszcze(24,55g), tłuszcze nasycone(11,52g), węglowodany(127,14g), w tym cukry(30,91g), błonnik(16,59g), sól(2,34g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

<p>Potrawa: <b>Filet z drobiu panierowany</b> - 210g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>  Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,</p> <p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g  Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym</b> - 430g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>  Skład:  brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki ,</p> <p>Potrawa: <b>Surówka z marchewki i jabłka z olejem</b> - 250g  Skład:  jabłko, marchew, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 1102,18kcal, białko(53,72g), tłuszcze(40,78g), tłuszcze nasycone(8,2g), węglowodany(139,73g), w tym cukry(30,35g), błonnik(20,38g), sól(1,69g)  Techniki sporządzania: G, S</p>
<p>Posiłek: <b>5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy i jajka, pomidor, sałata</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb foremkowy, kajzerki, masło, ciecierzycza konserwowa, jaja kurze całe, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy z olejem rzepakowym, pietruszka liście, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ,</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 732,19kcal, białko(25,37g), tłuszcze(25,97g), tłuszcze nasycone(8,65g), węglowodany(99,24g), w tym cukry(5,99g), błonnik(11,88g), sól(2,86g)  Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: <b>6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Wafle ryżowe, marmolada</b> - 40g , <b>Soja i produkty pochodne</b>  <b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 113,2kcal, białko(0,18g), tłuszcze(0,14g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(25,8g), w tym cukry(9,64g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)  Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>  2804,02kcal, białko(117,5g), tłuszcze(91,45g), tłuszcze nasycone(28,37g), węglowodany(391,91g), w tym cukry(76,89g), błonnik(50,54g), sól(6,97g)</p>
<p>DATA: <b>2024-03-25 (Poniedziałek)</b> <span style="float: right;">DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b></span></p>
<p>Posiłek: <b>1. śniadanie</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarogowa, rzepa, jabłko</b> - 815g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser twarogów półtłusty, jogurt naturalny, rzepa, jabłko, koper, herbata czarna napar bez cukru ,</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 671,7kcal, białko(27,19g), tłuszcze(15,92g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(114,82g), w tym cukry(26,69g), błonnik(20,18g), sól(2,03g)  Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: <b>3. obiad</b></p>
<p>Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g  Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,</p> <p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g  Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D</b> - 410g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>  Skład:  brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki ,</p> <p>Potrawa: <b>Surówka z marchewki i jabłka z olejem</b> - 250g  Skład:  jabłko, marchew, olej rzepakowy ,</p> <p>Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 874,37kcal, białko(48,14g), tłuszcze(27,94g), tłuszcze nasycone(6,64g), węglowodany(116,04g), w tym cukry(30,62g), błonnik(17,93g), sól(1g)  Techniki sporządzania: G, P, PAR</p>
<p>Posiłek: <b>5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, pomidor, sałata</b> - 540g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, polędwica luksusowa, pomidor, sałata ,</p> <p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 545,84kcal, białko(24,1g), tłuszcze(14,06g), tłuszcze nasycone(7,18g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(4,3g)  Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: <b>6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Wafle ryżowe</b> - 20g , <b>Soja i produkty pochodne</b>  <b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>

Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Humus - 125g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 465kcal, białko(12,38g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(3,25g), węglowodany(16,25g), w tym cukry(1,13g), błonnik(6,88g), sól(1,24g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2622,52kcal, białko(111,89g), tłuszcze(95,46g), tłuszcze nasycone(25,54g), węglowodany(349,64g), w tym cukry(64,06g), błonnik(61,39g), sól(8,65g)

DATA: <b>2024-03-26 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  kajzerki, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Płatki kukurydziane na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki kukurydziane ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 727,65kcal, białko(29,94g), tłuszcze(22,69g), tłuszcze nasycone(12,65g), węglowodany(103,45g), w tym cukry(27,58g), błonnik(4,56g), sól(3,26g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,	
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</b> Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1064,98kcal, białko(37,54g), tłuszcze(45,74g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(132,75g), w tym cukry(21,54g), błonnik(14,23g), sól(4,51g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka parzona ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2318,67kcal, białko(89,37g), tłuszcze(82,94g), tłuszcze nasycone(29,88g), węglowodany(315,65g), w tym cukry(53,18g), błonnik(23,14g), sól(10,48g)	

DATA: <b>2024-03-26 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, rukola, kiwi, herbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Płatki kukurydziane na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki kukurydziane ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 834,43kcal, białko(35,27g), tłuszcze(24,65g), tłuszcze nasycone(12,83g), węglowodany(121,13g), w tym cukry(25,52g), błonnik(9,51g), sól(4,07g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	

Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 100g Potrawa: <b>Zupa pieczarkowa z makaronem</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pieczarka, pietruszka, por, seler, śmietana 12%,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1137,96kcal, białko(42,13g), tłuszcze(47,73g), tłuszcze nasycone(10,91g), węglowodany(144,6g), w tym cukry(22,96g), błonnik(19,62g), sól(6,41g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, sałatka z tuńczyka</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, fasola czerwona, herbata, kasza jaglana, kukurydza, masło ekstra, ogórek konserwowy, olej rzepakowy, papryka czerwona, natka pietruszki, tuńczyk w oleju,  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 709,96kcal, białko(29,22g), tłuszcze(25,78g), tłuszcze nasycone(7,42g), węglowodany(92,62g), w tym cukry(4,69g), błonnik(8,08g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2754,75kcal, białko(108,48g), tłuszcze(98,65g), tłuszcze nasycone(31,22g), węglowodany(374,13g), w tym cukry(53,21g), błonnik(38,41g), sól(13,53g)
DATA: <b>2024-03-26 (Wtorek)</b> DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet.(2pl), polędwica, papryka, rukola, jabłko</b> - 810g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, rukola, serek śmietankowyplastry ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  , Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 100g Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1113,48kcal, białko(40,99g), tłuszcze(45,94g), tłuszcze nasycone(10g), węglowodany(142,55g), w tym cukry(23,34g), błonnik(17,58g), sól(6,49g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata</b> - 540g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka parzona ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki</b> - 20g , <b>Zboża zawierające gluten</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Jajko</b> - 50g , <b>Jaja i produkty pochodne</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:**

2435,5kcal, białko(93,08g), tłuszcze(82,05g), tłuszcze nasycone(28,08g), węglowodany(357,22g), w tym cukry(54,8g), błonnik(52,43g), sól(13,15g)

DATA: 2024-03-27 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka, roszonek, pomidor, 1/2 banana** - 620g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka z sezamem, masło, pomidor, roszonek, winerka, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 806,86kcal, białko(29,28g), tłuszcze(36,02g), tłuszcze nasycone(16,66g), węglowodany(93,92g), w tym cukry(28,88g), błonnik(5,85g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ryż** - 90gPotrawa: **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: 842,62kcal, białko(38,89g), tłuszcze(8,73g), tłuszcze nasycone(4,14g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(24,17g), błonnik(16,85g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata** - 570g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski|,

**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:**

2270,52kcal, białko(96,99g), tłuszcze(64,03g), tłuszcze nasycone(31,25g), węglowodany(338,29g), w tym cukry(62,55g), błonnik(25,85g), sól(7,96g)

DATA: 2024-03-27 (Środa)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbaska, roszonek, ogórek, gruszka** - 710g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: |bułka z sezamem, chleb słonecznikowy, masło, gruszka, ogórek, roszonek, winerka, herbata czarna napar bez cukru|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 941,1kcal, białko(33,27g), tłuszcze(39,02g), tłuszcze nasycone(17,04g), węglowodany(115,29g), w tym cukry(25,34g), błonnik(7,03g), sól(4,58g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ryż** - 90gPotrawa: **Zupa ogórkowa z ziemniakami** - 500g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|,

<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 858,19kcal, białko(37,98g), tłuszcze(10,31g), tłuszcze nasycone(5,03g), węglowodany(161,71g), w tym cukry(23,73g), błonnik(17,86g), sól(2,02g) Techniki sporządzania: G, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, papryka, sałata</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bulka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, ser twarogowy, ziarnisty, sałata , papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2535,29kcal, białko(104,61g), tłuszcze(70,25g), tłuszcze nasycone(32,65g), węglowodany(381,95g), w tym cukry(60,93g), błonnik(31,6g), sól(10,16g)

<b>DATA: 2024-03-27 (Środa)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka, roszonek, pomidor, jabłko</b> - 820g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, pomidor, jabłko, roszonek, winerka, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Bukiet warzyw</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g Potrawa: <b>Zupa ziemniaczana D</b> - 500g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 842,62kcal, białko(38,89g), tłuszcze(8,73g), tłuszcze nasycone(4,14g), węglowodany(159,99g), w tym cukry(24,17g), błonnik(16,85g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: G, PAR	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Ser żółty</b> - 50g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2464,55kcal, białko(105,17g), tłuszcze(69,4g), tłuszcze nasycone(35,06g), węglowodany(377,9g), w tym cukry(58,73g), błonnik(49,83g), sól(9,15g)	

<b>DATA: 2024-03-28 (Czwartek)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	

<p>Potrawa: <b>Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  bułka z sezamem, masło, schab pieczony, pomidor, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 653,76kcal, białko(27,48g), tłuszcze(19,58g), tłuszcze nasycone(10,28g), węglowodany(93,91g), w tym cukry(28,29g), błonnik(5,09g), sól(3,94g)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>
<p><b>Posiłek: 3. obiad</b></p>
<p>Potrawa: <b>Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  brokuł, masło ,</p>
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b></p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b></p> <p>Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G, PAR</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 524,13kcal, białko(29,65g), tłuszcze(17,97g), tłuszcze nasycone(8,05g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(3,34g)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Posiłek: 6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>2318,36kcal, białko(124,57g), tłuszcze(85,25g), tłuszcze nasycone(31,23g), węglowodany(272,93g), w tym cukry(67,92g), błonnik(23,3g), sól(8,31g)</p>
<p><b>DATA: 2024-03-28 (Czwartek)</b></p>
<p><b>DIETA: Podstawowa</b></p>
<p><b>Posiłek: 1. śniadanie</b></p>
<p>Potrawa: <b>Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 900g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  chleb słonecznikowy, bułka z sezamem, masło ekstra, schab pieczony, ogórki konserwowe, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru  ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 817,59kcal, białko(28,71g), tłuszcze(22,03g), tłuszcze nasycone(10,13g), węglowodany(127,93g), w tym cukry(36,97g), błonnik(8,35g), sól(4,53g)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>
<p><b>Posiłek: 3. obiad</b></p>
<p>Potrawa: <b>Kapusta czerwona - 210g , Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b></p> <p>Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu ,</p>
<p>Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b></p> <p>Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,</p>
<p>Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Wartość odżywcza: 1109,19kcal, białko(64,37g), tłuszcze(50,22g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(107,06g), w tym cukry(25,66g), błonnik(15,13g), sól(1,03g)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata</b> - 580g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: [chleb foremkowy, herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka],
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 621,13kcal, białko(32,55g), tłuszcze(17,47g), tłuszcze nasycone(7,92g), węglowodany(86,53g), w tym cukry(4,53g), błonnik(4,91g), sól(4,16g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy</b> - 100g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2617,91kcal, białko(126,13g), tłuszcze(89,82g), tłuszcze nasycone(29,44g), węglowodany(337,72g), w tym cukry(82,26g), błonnik(29,69g), sól(9,73g)

DATA: <b>2024-03-28 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, schab, pomidor, rukola, jabłko</b> - 820g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: [chleb żytni razowy, masło ekstra, schab pieczony, pomidor, rukola, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ],	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 603,59kcal, białko(18,6g), tłuszcze(14,36g), tłuszcze nasycone(7,25g), węglowodany(108,58g), w tym cukry(23,22g), błonnik(18,4g), sól(2,87g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kapusta czerwona</b> - 210g , <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: [cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ],	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ],	
Potrawa: <b>Krupnik D</b> - 400g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: [kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ],	
Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone</b> - 310g Skład: [mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ],	
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1103,22kcal, białko(66,08g), tłuszcze(48,72g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(106,86g), w tym cukry(26,11g), błonnik(14,52g), sól(1,13g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata</b> - 590g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: [chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka],	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Mus owocowy</b> - 100g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Serek wiejski</b> - 150g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2517,34kcal, białko(133,7g), tłuszcze(86,71g), tłuszcze nasycone(29,32g), węglowodany(322,73g), w tym cukry(74,77g), błonnik(48,92g), sól(9,42g)	

DATA: <b>2024-03-29 (Piątek)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana</b> - 510g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [banan, herbata, kajzerki, masło ekstra, miód, ser twarogowypółtłusty],	
Potrawa: <b>Ryż na mleku</b> - 220g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [mleko spożywcze 2%, ryż biały],	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 767,82kcal, białko(31,03g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(119,03g), w tym cukry(27,05g), błonnik(3,56g), sól(1,53g) Techniki sporządzania: G	



<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ryż z jabłkiem - 345g</b> Skład:  Ryż biały, jabłko, cukier  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 677,76kcal, białko(15,17g), tłuszcze(3,03g), tłuszcze nasycone(0,9g), węglowodany(153,7g), w tym cukry(50,25g), błonnik(13,71g), sól(0,76g) Techniki sporządzania: G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło, jaja kurze całe, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 516,04kcal, białko(21,32g), tłuszcze(20,5g), tłuszcze nasycone(8,99g), węglowodany(63,35g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(1,55g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Flipsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2081,82kcal, białko(69,38g), tłuszcze(43,71g), tłuszcze nasycone(20,73g), węglowodany(363,26g), w tym cukry(90,72g), błonnik(21,94g), sól(3,84g)

<b>DATA: 2024-03-29 (Piątek)</b>	<b>DIETA: Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 560g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  banan, bułka wieloziarnista, chleb żytni razowy ze śliwką, herbata, masło ekstra, miód, ser twarogowy półtłusty ,	
Potrawa: <b>Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 866,82kcal, białko(33,53g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(10,84g), węglowodany(139,23g), w tym cukry(31,8g), błonnik(10,86g), sól(1,92g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ryż z jabłkiem - 345g</b> Skład:  Ryż biały, jabłko, cukier  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 687,73kcal, białko(14,42g), tłuszcze(4,53g), tłuszcze nasycone(1,76g), węglowodany(153,91g), w tym cukry(49,8g), błonnik(14,32g), sól(0,72g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, kajzerki, masło, jaja kurze całe, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 595,04kcal, białko(23,02g), tłuszcze(20,4g), tłuszcze nasycone(8,86g), węglowodany(85,25g), w tym cukry(5,03g), błonnik(10,61g), sól(2,11g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Flipsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2269,79kcal, białko(72,83g), tłuszcze(46,82g), tłuszcze nasycone(21,54g), węglowodany(405,57g), w tym cukry(96,03g), błonnik(37,3g), sól(4,75g)	
<b>DATA: 2024-03-29 (Piątek)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, twaróg, roszonek, pomidor - 550g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, roszonek, ser twarogowy półtłusty ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 553,04kcal, białko(24,22g), tłuszcze(14,48g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(88,88g), w tym cukry(7,74g), błonnik(14,63g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki  , Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Potrawa: <b>Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  mintaj, olej rzepakowy , Potrawa: <b>Ryż - 90g</b> Potrawa: <b>Salatka wielowarzywna - 150g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 757,6kcal, białko(29,42g), tłuszcze(12,95g), tłuszcze nasycone(1,57g), węglowodany(132,04g), w tym cukry(29,36g), błonnik(12,46g), sól(2,76g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jaja, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, jaja kurze całe, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1678,64kcal, białko(120,12g), tłuszcze(95,58g), tłuszcze nasycone(32,11g), węglowodany(91,35g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(5,01g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 3126,68kcal, białko(184,76g), tłuszcze(125,84g), tłuszcze nasycone(43,09g), węglowodany(329,9g), w tym cukry(44,12g), błonnik(42,98g), sól(9,94g)

<b>DATA: 2024-03-30 (Sobota)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu  , Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor - 455g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wrocławska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 573,99kcal, białko(20,62g), tłuszcze(26,99g), tłuszcze nasycone(14,87g), węglowodany(61,2g), w tym cukry(13,95g), błonnik(3,55g), sól(2,63g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Buraki - 150g</b> Potrawa: <b>Kasza jaglana - 90g</b> Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, schab surowy bez kości , Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 934,4kcal, białko(56,84g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(133,98g), w tym cukry(29,97g), błonnik(10,83g), sól(1,32g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bułk awroclawska, masło ekstra, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 510,04kcal, białko(27,53g), tłuszcze(18,29g), tłuszcze nasycone(9,69g), węglowodany(57,96g), w tym cukry(11,1g), błonnik(3,55g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Banan - 220g</b>
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2152,87kcal, białko(106,38g), tłuszcze(67,15g), tłuszcze nasycone(29,36g), węglowodany(285,72g), w tym cukry(81,64g), błonnik(20,28g), sól(6,85g)

DATA: <b>2024-03-30 (Sobota)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu  ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser żółty, papryka, pomidor - 640g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, ser pełnotłusty, pomidor, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 780,44kcal, białko(33,46g), tłuszcze(30,68g), tłuszcze nasycone(17,91g), węglowodany(96,83g), w tym cukry(15,72g), błonnik(6,9g), sól(3,27g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Karczek pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka  ,	
Potrawa: <b>Kasza jaglana - 90g</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Salatka wielowarzywna - 150g</b>	
Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1144,76kcal, białko(51,4g), tłuszcze(50,51g), tłuszcze nasycone(14,46g), węglowodany(122,06g), w tym cukry(16,79g), błonnik(11,74g), sól(2,81g) Techniki sporządzania: P	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, ogórek - 610g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, serek twarogowy ziarnisty, ogórek zielony, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 605,38kcal, białko(30,02g), tłuszcze(16,72g), tłuszcze nasycone(9,81g), węglowodany(86,61g), w tym cukry(7,74g), błonnik(4,41g), sól(3,61g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Banan - 220g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2665,02kcal, białko(116,27g), tłuszcze(98,32g), tłuszcze nasycone(42,36g), węglowodany(338,08g), w tym cukry(66,87g), błonnik(25,4g), sól(9,69g)	

DATA: <b>2024-03-30 (Sobota)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor - 455g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wroclawska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 495,49kcal, białko(15,47g), tłuszcze(23,99g), tłuszcze nasycone(13,08g), węglowodany(53,55g), w tym cukry(6,6g), błonnik(3,55g), sól(2,43g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	

<p>Potrawa: <b>Buraki</b> - 150g  Potrawa: <b>Kasza jaglana</b> - 90g  Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g  Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>Potrawa: <b>Schab gotowany z sosem D</b> - 170g , <b>Zboża zawierające gluten</b>  Skład:  mąka pszenna,olej rzepakowy, schab surowy bez kości ,</p> <p>Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 934,4kcal, białko(56,84g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(133,98g), w tym cukry(29,97g), błonnik(10,83g), sól(1,32g)  Techniki sporządzania: G</p>
<p>Posiłek: <b>5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb żytni razowy, masło ekstra, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>
<p>Posiłek: <b>6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Jabłko</b> - 250g</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>
<p>Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b></p>
<p>Potrawa: <b>Jajko</b> - 50g . <b>Jaja i produkty pochodne</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>  2191,48kcal, białko(107,69g), tłuszcze(68g), tłuszcze nasycone(28,96g), węglowodany(300,75g), w tym cukry(64,53g), błonnik(32,62g), sól(7,23g)</p>

<p>DATA: <b>2024-03-31 (Niedziela)</b></p>	<p>DIETA: <b>Łatwo strawna</b></p>
<p>Posiłek: <b>1. śniadanie</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło,jajko, szynka wędzona, pomidor, sałata, banan 1/2szt</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne</b>  Skład: Bułka wrocławska, masło ekstra, jaja kurze całe, szynka wędzona, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 792,46kcal, białko(33,02g), tłuszcze(31,15g), tłuszcze nasycone(13,31g), węglowodany(95,91g), w tym cukry(29,99g), błonnik(6,75g), sól(3,43g)  Techniki sporządzania: G</p>	
<p>Posiłek: <b>3. obiad</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten</b>  Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g  Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p>	
<p>Potrawa: <b>Zacierka</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>  Potrawa: <b>Zupa ziemniaczana D</b> - 500g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>  Skład:  kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 1082,41kcal, białko(41,38g), tłuszcze(45,44g), tłuszcze nasycone(9,96g), węglowodany(132,73g), w tym cukry(22,32g), błonnik(11,97g), sól(4,56g)  Techniki sporządzania: D, G</p>	
<p>Posiłek: <b>5. kolacja</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor</b> - 470g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>  Skład:  Bułka wrocławska, masło ekstra, polędwica sopocka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 435,04kcal, białko(22,49g), tłuszcze(14,18g), tłuszcze nasycone(6,75g), węglowodany(53,55g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,4g)  Techniki sporządzania:</p>	
<p>Posiłek: <b>6. II kolacja</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g  Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych ()  sok wieloowocowy ,</p>	

<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2399,91kcal, białko(97,29g), tłuszcze(90,97g), tłuszcze nasycone(30,06g), węglowodany(303,99g), w tym cukry(79,65g), błonnik(22,67g), sól(10,39g)
DATA: 2024-03-31 (Niedziela) DIETA: Podstawowa
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, szynka wędz., sos tatarski, 1/2banana, herbata - 750g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne</b> Skład:  Chleb foremkowy, masło ekstra, jajko, szynka wędzona, sos tatarski (natka pietruszki, majonez, musztarda, groszek konserwowy, pieczarka marynowana, ogórek konserwowy, cebula, szczypiorek), banan, herbata czarna napar bez cukru  , Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1197,44kcal, białko(38,87g), tłuszcze(54,16g), tłuszcze nasycone(15,14g), węglowodany(144,62g), w tym cukry(41,5g), błonnik(10,11g), sól(5,11g) Techniki sporządzania: G
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  , Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Potrawa: <b>Ogórek kwaszony - 150g</b> Potrawa: <b>Zacierka - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Potrawa: <b>Zupa żurek z kielbasą - 595g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, śmietana 12% tłuszczu, marchew, pietruszka, seler korzeń, cebula, por, ziemniaki średnio, kielbasa z kurczaka, żurek ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1235,49kcal, białko(48,94g), tłuszcze(49,69g), tłuszcze nasycone(11,61g), węglowodany(154,73g), w tym cukry(27,51g), błonnik(16,1g), sól(8,37g) Techniki sporządzania: D, G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa biała na ciepło, chrzan, papryka - 600g , Zboża zawierające gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Dw utlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, biała kielbasa, chrzan, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 760,32kcal, białko(28,12g), tłuszcze(34,56g), tłuszcze nasycone(12,04g), węglowodany(89,46g), w tym cukry(7,48g), błonnik(7,36g), sól(4,18g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek - 200g</b> Skład:  sok wieloowocowy z owoców krajowych ()  sok wieloowocowy ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 3283,25kcal, białko(116,33g), tłuszcze(138,61g), tłuszcze nasycone(38,83g), węglowodany(410,62g), w tym cukry(97,69g), błonnik(33,97g), sól(17,66g)

DATA: 2024-03-31 (Niedziela) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, szynka wędzona, pomidor, sałata, jabłko - 830g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło ekstra, jaja kurze całe, szynka wędzona, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 739,29kcal, białko(26,03g), tłuszcze(26,27g), tłuszcze nasycone(10,94g), węglowodany(108,93g), w tym cukry(23,54g), błonnik(18,35g), sól(3,31g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten</b>

Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,
Potrawa: <b>Kompot wielowocowy</b> - 250g
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 150g
Potrawa: <b>Zacierka</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>
Potrawa: <b>Zupa ziemniaczana D</b> - 500g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>
Skład:  kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>
Wartość odżywcza: 1100,41kcal, białko(42,88g), tłuszcze(45,59g), tłuszcze nasycone(10,01g), węglowodany(135,58g), w tym cukry(22,32g), błonnik(12,72g), sól(7,2g)
Techniki sporządzania: D, G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica sopocka, pomidor</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>
Skład:  chleb żytni razowy, masło ekstra, polędwica sopocka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>
Wartość odżywcza: 534,44kcal, białko(24,17g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(6,93g), węglowodany(86,47g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,82g)
Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g , <b>Seler i produkty pochodne</b>
Skład: Sok wielowarzywny (, <b>Seler i produkty pochodne</b> )  sok wielowarzywny ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b>
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:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Szyneczka drobiowa</b> - 110g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>
Skład: Szyńka delikatesowa z kurczaka (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ),
<b>Podsumowanie posiłku:</b>
Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)
Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>
2558,03kcal, białko(114,3g), tłuszcze(91,88g), tłuszcze nasycone(29,65g), węglowodany(342,39g), w tym cukry(59,56g), błonnik(48,05g), sól(17g)