

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-26 do 2024-03-03

Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-26 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
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, pomidor, 1/2 banana - 615g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bułka z dynią, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, pomidor, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 774kcal, białko(36,87g), tłuszcze(28,21g), tłuszcze nasycone(11,97g), węglowodany(93,28g), w tym cukry(30,29g), błonnik(6,52g), sól(1,91g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca - 160g</b> Skład:  Mięso z piersi kurczaka, bez skóry ()  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  , Olej rzepakowy ()  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  Jabłko ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Koncentrat kompotu ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Mieszanka owocowa, mrożona ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Sok owocowy zagęszczony ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Woda wodociągowa ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <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:  brokuł, groszek ptysiowy, marchew, masło ekstra, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki	
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	
Posiłek: 5. kolacja	
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 , Sałata ()  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:	
Posiłek: 6. II kolacja	
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> 2215,16kcal, białko(108,3g), tłuszcze(70,2g), tłuszcze nasycone(28,55g), węglowodany(295,56g), w tym cukry(71,06g), błonnik(28,58g), sól(6,62g)	

DATA: 2024-02-26 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: <b>Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza 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>
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  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
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:  brokuł, groszek ptysiowy, marchew, masło ekstra, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki
Potrawa: <b>Surówka z marchewki i jabłka z olejem</b> - 250g Skład:  jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g
<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
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
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 ,
<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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
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:
<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)

DATA: 2024-02-26 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, pasta twarogowa, rzepa, pomidor, jabłko</b> - 915g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, koper ogrodowy, rzepa, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 689,94kcal, białko(28,05g), tłuszcze(16,11g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(118,76g), w tym cukry(29,38g), błonnik(21,33g), sól(2,05g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
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:  brokuł, groszek ptysiowy, marchew, masło ekstra, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki
Potrawa: <b>Marchew talarki</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g
<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 - 540g , 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 ,
<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:
Posiłek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne</b> Skład:  Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne),
<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:
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> 2614,91kcal, białko(112,64g), tłuszcze(94,63g), tłuszcze nasycone(27,97g), węglowodany(349,2g), w tym cukry(63,24g), błonnik(61,81g), sól(8,67g)

DATA: <b>2024-02-27 (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 dwujęczmy, 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>2024-02-27 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
----------------------------------	--------------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
<p>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></p> <p>Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, polędwica z piersi kurczaka, papryka czerwona, rukola, kiwi, herbata czarna napar bez cukru  ,</p> <p>Potrawa: <b>Płatki kukurydziane na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki kukurydziane ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania: G</p>
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
<p>Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,</p> <p>Potrawa: <b>Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</b></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>Ogórek kwaszony - 100g</b></p> <p>Potrawa: <b>Zupa pieczarkowa z makaronem - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pieczarka, pietruszka, por, seler, śmietana 12% ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania: D, G</p>
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, sałatka z tuńczyka - 530g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  chleb foremkowy, fasola czerwona, herbata, kasza jaglana, kukurydza, masło ekstra, ogórek konserwowy, olej rzepakowy, papryka czerwona, natka pietruszki, tuńczyk w oleju,  ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
<p>Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten</b></p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>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)</p>

DATA: 2024-02-27 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
<p>Potrawa: <b>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</b></p> <p>Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica z kurczaka, rukola, serek śmietankowy ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>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)</p> <p>Techniki sporządzania:</p>
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
<p>Potrawa: <b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,</p> <p>Potrawa: <b>Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten</b></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>Ogórek kwaszony - 100g</b></p> <p>Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b></p> <p>Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,</p>

<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
<b>Posiłek: 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:
<b>Posiłek: 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>Posiłek: 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:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 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)

<b>DATA: 2024-02-28 (Środa)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, winerka 2szt, roszonek, pomidor, 1/2 banana</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło, winerka 2 szt, roszonek, banan, herbata czarna napar bez cukru	
Potrawa: <b>Płatki owsiane na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 888,66kcal, białko(32,38g), tłuszcze(38,72g), tłuszcze nasycone(17,89g), węglowodany(104,92g), w tym cukry(27,93g), błonnik(5,65g), sól(3,66g) Techniki sporządzania: G	
<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> - 570g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<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:	

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2352,32kcal, białko(100,09g), tłuszcze(66,73g), tłuszcze nasycone(32,48g), węglowodany(349,29g), w tym cukry(61,6g), błonnik(25,65g), sól(7,14g)

DATA: 2024-02-28 (Środa)

DIETA: Podstawowa

## Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 987,24kcal, białko(34,64g), tłuszcze(39,5g), tłuszcze nasycone(17,27g), węglowodany(125,49g), w tym cukry(27,12g), błonnik(9,51g), sól(4,08g)

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 pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ryż - 90g**Potrawa: **Zupa ogórkowa z ziemniakami - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Ogórek kwaszony () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Por () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ziemniaki|,**Podsumowanie posiłku:**

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

## Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek wiejski|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 665kcal, białko(32,68g), tłuszcze(21,22g), tłuszcze nasycone(10,6g), węglowodany(87,74g), w tym cukry(7,54g), błonnik(6,81g), sól(4,17g)

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:**

2587,23kcal, białko(105,67g), tłuszcze(71,8g), tłuszcze nasycone(33,09g), węglowodany(391,54g), w tym cukry(58,9g), błonnik(34,18g), sól(10,38g)

DATA: 2024-02-28 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

## Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 2szt, roszpodka, pomidor, jabłko - 830g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, roszpodka, 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

<p>Potrawa: <b>Bukiet warzyw</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bukiet z jarzyn, masło ,</p> <p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>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 pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,</p> <p>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 ,</p>
<p><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</p>
<p><b>Posiłek: 5. kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Chleb żytni razowy (, <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>)  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski , Herbata czarna, napar bez cukru ()  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski , Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>)  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski , Pomidor ()  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski , Sałata ()  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski , Serek twarogowy, ziarnisty (, <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>)  chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, sałata, serek wiejski ,</p>
<p><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:</p>
<p><b>Posiłek: 6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Podpłomyki</b> - 20g</p>
<p><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:</p>
<p><b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b></p>
<p>Potrawa: <b>Ser żółty</b> - 50g , <b>Mleko i produkty pochodne</b></p>
<p><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:</p>
<p><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)</p>

DATA: <b>2024-02-29 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
<p>Potrawa: <b>Manna na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,</p> <p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana</b> - 640g , <b>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</b> Skład:  bułki z sezamam, masło, jaja całe kurze, schab pieczony, rukola, banan, herbata czarna napar bez cukru ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 706,14kcal, białko(30,41g), tłuszcze(23,19g), tłuszcze nasycone(11,28g), węglowodany(96,29g), w tym cukry(28,89g), błonnik(5,23g), sól(3,73g) Techniki sporządzania: G</p>	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
<p>Potrawa: <b>Brokuł gotowany</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  brokuł, masło ,</p> <p>Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,</p> <p>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  ,</p> <p>Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone</b> - 310g Skład: ()  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,</p> <p>Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1070,47kcal, białko(66,94g), tłuszcze(47,6g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(20,51g), błonnik(13,76g), sól(1,02g) Techniki sporządzania: D, G, PAR</p>	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	

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> Skład:  herbata, kajzerka, masło ekstra, pomidor, sałata, szynka delikatesowa z kurczaka ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b>
<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> 2370,74kcal, białko(127,5g), tłuszcze(88,86g), tłuszcze nasycone(32,23g), węglowodany(275,31g), w tym cukry(68,52g), błonnik(23,45g), sól(8,09g)

DATA: <b>2024-02-29 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 870g , 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</b> Skład:  bulka z sezamem, chleb słonecznikowy, herbata, jabłko, masło ekstra, ogórek konserwowy, pomidor, schab pieczony ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 854,95kcal, białko(33,29g), tłuszcze(25,51g), tłuszcze nasycone(11,14g), węglowodany(124,75g), w tym cukry(36,07g), błonnik(8,09g), sól(4,54g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kapusta czerwona - 210g , Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu ,	
Potrawa: <b>Pałeczki drobiowe duszone - 310g</b> Skład:  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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) Techniki sporządzania: D, G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 580g , 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:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b>	
<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> 2655,27kcal, białko(130,71g), tłuszcze(93,31g), tłuszcze nasycone(30,44g), węglowodany(334,54g), w tym cukry(81,35g), błonnik(29,43g), sól(9,74g)	

DATA: <b>2024-02-29 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, schab, pomidor, rukola, jabłko - 790g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, 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, pomidor, rukola, schab pieczony ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 640,18kcal, białko(23,16g), tłuszcze(17,9g), tłuszcze nasycone(8,24g), węglowodany(104,85g), w tym cukry(22,37g), błonnik(17,73g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:	

<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kapusta czerwona - 210g , Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Krupnik D - 400g , 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 - 310g</b> Skład:  )  mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>
<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
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, szyneczka drobiowa, pomidor, sałata - 590g , 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Mus owocowy - 100g</b>
<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>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Serek wiejski - 150g , 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> 2553,93kcal, białko(138,26g), tłuszcze(90,25g), tłuszcze nasycone(30,31g), węglowodany(319,01g), w tym cukry(73,92g), błonnik(48,24g), sól(9,47g)

<b>DATA: 2024-03-01 (Piątek)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 510g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  banan, herbata, kajzerki, 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: 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 - 500g , 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>Marchew talarki - 200g , Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,	
Potrawa: <b>Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 703,74kcal, białko(28,35g), tłuszcze(16,86g), tłuszcze nasycone(4,26g), węglowodany(117,73g), w tym cukry(36,89g), błonnik(17,12g), sól(1,26g) Techniki sporządzania: G	

<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<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> 2155,63kcal, białko(83,68g), tłuszcze(62,61g), tłuszcze nasycone(26,23g), węglowodany(326,77g), w tym cukry(77,37g), błonnik(25,35g), sól(5,18g)

<b>DATA: 2024-03-01 (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 - 500g , 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>Ryba panierowana - 260g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne</b> Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: <b>Surówka z kiszanej kapusty - 200g</b> Skład:  jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 923,6kcal, białko(32,18g), tłuszcze(30,77g), tłuszcze nasycone(3,73g), węglowodany(137,75g), w tym cukry(32,6g), błonnik(18,17g), sól(2,31g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 642,87kcal, białko(24,14g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(84,73g), w tym cukry(5,03g), błonnik(10,61g), sól(2,95g) 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> Skład:  chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,	
<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> 2553,49kcal, białko(91,71g), tłuszcze(78,12g), tłuszcze nasycone(25,65g), węglowodany(388,89g), w tym cukry(78,83g), błonnik(41,16g), sól(7,18g)	

<b>DATA: 2024-03-01 (Piątek)</b>	<b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	

Potrawa: <b>Pieczywo, twaróg, roszponka, pomidor</b> - 550g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [chleb żytni razowy, herbata, masło ekstra, pomidor, roszponka, 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</b> - 500g , <b>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</b> - 250g Skład: [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ],
Potrawa: <b>Ryba z pieca</b> - 210g , <b>Ryby i produkty pochodne</b> Skład: [mintaj, olej rzepakowy],
Potrawa: <b>Surówka z kiszonej kapusty</b> - 200g Skład: [jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy],
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 704,14kcal, białko(28,65g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(1,87g), węglowodany(114,21g), w tym cukry(32,98g), błonnik(15,74g), sól(1,94g) Techniki sporządzania: G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, 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, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru ],
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 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>Posiłek: 7. posiłek nocny</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>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2013,86kcal, białko(80,05g), tłuszcze(58,11g), tłuszcze nasycone(20,74g), węglowodany(316,42g), w tym cukry(54,55g), błonnik(48,66g), sól(8,67g)

DATA: <b>2024-03-02 (Sobota)</b>	DIETA: <b>Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kawa zbożowa</b> - 250g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: [kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ],	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, 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, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ],	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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	
<b>Posiłek: 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, jajko, pomidor</b> - 510g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  bułka wrocławska, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru ,</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g)  Techniki sporządzania:</p>
<p>Posiłek: <b>6. II kolacja</b></p>
<p>Potrawa: <b>Banan</b> - 220g</p>
<p><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:</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b>  2064,22kcal, białko(106,28g), tłuszcze(59,33g), tłuszcze nasycone(21,77g), węglowodany(281,29g), w tym cukry(76,24g), błonnik(20,28g), sól(5,71g)</p>

DATA: <b>2024-03-02 (Sobota)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<p>Posiłek: <b>1. śniadanie</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Kawa zbożowa</b> - 250g , <b>Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu  ,</p> <p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, polędwica, ser salami, papryka, pomidor</b> - 640g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Selem i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb foremkowy, herbata, masło ekstra, papryka czerwona, polędwica sopocka, pomidor, ser salami ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  Wartość odżywcza: 760,04kcal, białko(37,16g), tłuszcze(26,62g), tłuszcze nasycone(15,18g), węglowodany(97,17g), w tym cukry(15,7g), błonnik(6,9g), sól(3,59g)  Techniki sporządzania: G</p>	
<p>Posiłek: <b>3. obiad</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Karczek pieczony z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b>  Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, wieprzowina karkówka  ,</p> <p>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>Salatka wielowarzywna</b> - 150g  Potrawa: <b>Zupa neapolitańska z makaronem I</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna ,</p>	
<p><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</p>	
<p>Posiłek: <b>5. kolacja</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Pieczywo, masło, jajko, ogórek</b> - 560g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>  Skład:  chleb foremkowy, herbata czarna napar bez cukru, jaja kurze całe, masło, ogórek  ,</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b>  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:</p>	
<p>Posiłek: <b>6. II kolacja</b></p>	
<p>Potrawa: <b>Banan</b> - 220g</p>	

<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> 2616,42kcal, białko(112,85g), tłuszcze(96,25g), tłuszcze nasycone(38,37g), węglowodany(333,99g), w tym cukry(61,9g), błonnik(25,4g), sól(8,9g)	
DATA: 2024-03-02 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>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</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<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: 934,24kcal, 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, jajko, pomidor - 570g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: chleb żytni razowy, jaja kurze całe, masło, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 581,24kcal, białko(22,09g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,61g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(5,31g), błonnik(14,59g), sól(2,22g) Techniki sporządzania:	
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Jabłko - 250g</b> <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:	
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Polędwica sopocka - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2295,08kcal, białko(115,35g), tłuszcze(57,96g), tłuszcze nasycone(21,1g), węglowodany(351,5g), w tym cukry(75,99g), błonnik(47,31g), sól(7,12g)	

DATA: 2024-03-03 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt - 590g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, sałata, 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: 711,86kcal, białko(24,43g), tłuszcze(25,18g), tłuszcze nasycone(13,91g), węglowodany(97,6g), w tym cukry(31,94g), błonnik(6,75g), sól(2,87g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	

Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D</b> - 170g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Marchew na gęsto</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło, mąka pszenna ,
Potrawa: <b>Rosół z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler ,
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 915,7kcal, białko(48,05g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(4,27g), węglowodany(147,26g), w tym cukry(19,94g), błonnik(13,39g), sól(0,78g) Techniki sporządzania: G
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor</b> - 465g , <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, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, pomidor, herbata czarna napar bez cukru
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g 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> 2244,28kcal, białko(95,83g), tłuszcze(67,57g), tłuszcze nasycone(29,43g), węglowodany(319,85g), w tym cukry(79,38g), błonnik(24,09g), sól(6,44g)

DATA: <b>2024-03-03 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, ogórek kon., mandarynka</b> - 700g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, ogórki konserwowe, mandarynki, herbata czarna napar bez cukru  ,	
Potrawa: <b>Płatki jęczmienne na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  mleko spożywcze 2%, płatki jęczmiennel ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 797,94kcal, białko(27,14g), tłuszcze(23,73g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(123,91g), w tym cukry(26,72g), błonnik(8,46g), sól(4,54g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Indyk pieczony z sosem I</b> - 180g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Marchew na gęsto</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło, mąka pszenna ,	
Potrawa: <b>Rosół z makaronem I</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1012,88kcal, białko(48,07g), tłuszcze(27,97g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(149,13g), w tym cukry(21,16g), błonnik(14,01g), sól(0,75g) Techniki sporządzania: G, P	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	

Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, papryka</b> - 515g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, papryka czerwona, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 639,17kcal, białko(26,06g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(11,39g), węglowodany(85,36g), w tym cukry(5,77g), błonnik(5,75g), sól(3,48g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g 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> 2539,99kcal, białko(101,67g), tłuszcze(75,01g), tłuszcze nasycone(30,39g), węglowodany(380,2g), w tym cukry(74,85g), błonnik(28,62g), sól(8,78g)

DATA: <b>2024-03-03 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko</b> - 790g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, herbata, jabłko, masło ekstra, pomidor, sałata, serek śmietankowyplastry ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D</b> - 170g , <b>Zboża zawierające gluten</b> Skład:  mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy  ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Rosół z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koś ci wywar, makaron dwujajeczny, m archew, pietruszka, seler ,	
Potrawa: <b>Ryż</b> - 90g	
Potrawa: <b>Salatka szwedzka</b> - 150g , <b>Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 852,33kcal, białko(46,09g), tłuszcze(13,46g), tłuszcze nasycone(1,48g), węglowodany(140,91g), w tym cukry(25,02g), błonnik(8,7g), sól(1,95g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor</b> - 525g , <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, kielbasa krakowska sucha, ser topiony edamski, pomidor, herbata czarna napar bez cukru  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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:	
<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>	
<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> 2321,02kcal, białko(109,39g), tłuszcze(63,91g), tłuszcze nasycone(26,17g), węglowodany(349,04g), w tym cukry(64,36g), błonnik(44,04g), sól(11,58g)	