

# Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 08-14.01.2024 Dieta podstawowa

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-08																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza jaglana na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 45%</b>, <b>Jaja kurze całe 32%</b>, Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, <b>Musztarda 6%</b>, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Rzodkiewka 100.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>Mandarynki 80.00g</li> <li><b>Bagietka z dynią 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Cebula 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Nuggetsy drobiowe w płatkach kukurydzianych 180.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 61%, Płatki kukurydziane 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Mleko 2% 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 78%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Pasta rybna 80.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe naturalne 20.00g</li> <li>Marmolada wieloowocowa 20.00g</li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2766.8</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>93.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>103.9</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol [mg]</td> <td>257.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>381.52</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>78.28</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>33.81</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.07</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2766.8	Białko [g]	93.1	Tłuszcz [g]	103.9	Cholesterol [mg]	257.8	Węglowodany ogółem [g]	381.52	Cukry [g]	78.28	Błonnik pokarmowy [g]	33.81	Sól [g]	6.07
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2766.8																					
Białko [g]	93.1																					
Tłuszcz [g]	103.9																					
Cholesterol [mg]	257.8																					
Węglowodany ogółem [g]	381.52																					
Cukry [g]	78.28																					
Błonnik pokarmowy [g]	33.81																					
Sól [g]	6.07																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-09																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Kiwi 80.00g</li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>Płatki kukurydziane 20.00g</li> <li>Polewica z piersi kurczaka 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, <b>Makaron nitki cienkie 11%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%</li> <li><b>Buraki zasmażane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem 350.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 31%, Marchew 23%, Woda wodociągowa 21%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa 60.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2526.1</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>102.6</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>83</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol [mg]</td> <td>124.2</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>355.74</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>74.26</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>27.67</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>9.53</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2526.1	Białko [g]	102.6	Tłuszcz [g]	83	Cholesterol [mg]	124.2	Węglowodany ogółem [g]	355.74	Cukry [g]	74.26	Błonnik pokarmowy [g]	27.67	Sól [g]	9.53
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2526.1																					
Białko [g]	102.6																					
Tłuszcz [g]	83																					
Cholesterol [mg]	124.2																					
Węglowodany ogółem [g]	355.74																					
Cukry [g]	74.26																					
Błonnik pokarmowy [g]	27.67																					
Sól [g]	9.53																					

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb słonecznikowy 100.00g</li> <li>Bułka kukurydziana s 50.00g</li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Rzepa 100.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Gruszka 150.00g</li> <li><b>Musztarda 20.00g</b></li> <li><b>Kasza jęczmienna na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Cukier 2%</li> <li>Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> <li>Roszpinka warzywna 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krem dyniowy z groszkiem ptyśowym 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Cebula 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Groszek ptyśowy S 2%</b>, Por 2%, <b>Ser topiony edamski 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Kotlet schabowy 180.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 61%, <b>Bułka tarta 17%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej 230.00g składniki: Kapusta pekińska 65%, Papryka czerwona 9%, Kukurydza konserwowa 9%, Marchew 9%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 100.00g</b></li> <li><b>Papryka konserwowa 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Podpiomyki bez dodatku cukru 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2853.7</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>95.7</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>113.5</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol [mg]</td> <td>147.6</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>376.85</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>73.84</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>29.13</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.86</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2853.7	Białko [g]	95.7	Tłuszcz [g]	113.5	Cholesterol [mg]	147.6	Węglowodany ogółem [g]	376.85	Cukry [g]	73.84	Błonnik pokarmowy [g]	29.13	Sól [g]	6.86
Wartość energetyczna [kcal]	2853.7																			
Białko [g]	95.7																			
Tłuszcz [g]	113.5																			
Cholesterol [mg]	147.6																			
Węglowodany ogółem [g]	376.85																			
Cukry [g]	73.84																			
Błonnik pokarmowy [g]	29.13																			
Sól [g]	6.86																			

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki owsiane 6%</b>, Cukier 2%</li> <li>Chleb słonecznikowy 100.00g</li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Bagietka z sezamem 50.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Serek typu fromage naturalny 40.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g</li> <li><b>Ogórek konserwowy 100.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 7%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 4%, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Pałeczka drobiowa gotowana z sosem koperkowym 330.00g</b> składniki: Pałeczka drobiowa 91%, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Brokuł gotowany 150.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Marchewka gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Humus 113.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>3227.3</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>133.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>118.5</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol [mg]</td> <td>336.2</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>423.98</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>95.54</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>34.66</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>4.72</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	3227.3	Białko [g]	133.3	Tłuszcz [g]	118.5	Cholesterol [mg]	336.2	Węglowodany ogółem [g]	423.98	Cukry [g]	95.54	Błonnik pokarmowy [g]	34.66	Sól [g]	4.72
Wartość energetyczna [kcal]	3227.3																			
Białko [g]	133.3																			
Tłuszcz [g]	118.5																			
Cholesterol [mg]	336.2																			
Węglowodany ogółem [g]	423.98																			
Cukry [g]	95.54																			
Błonnik pokarmowy [g]	34.66																			
Sól [g]	4.72																			

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 320.00g</b> składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, <b>Zacierka jajeczna 6%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy na miodzie 100.00g</b></li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Miód pszczeli 20.00g</li> <li>Krem czekoladowy z awokado 20.00g składniki: Awokado 91%, Miód pszczeli 5%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz ukraiński 500.00g</b> składniki: ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 21%, Burak 16%, Marchew 6%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Fasola biała nasiona suche 4%, Cebula 2%, Por 2%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0%</li> <li><b>Ryba z pieca 210.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 95%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: ziemniaki średnio 100%</li> <li>Surówka z kiszonej kapusty i jabłka 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 75%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Sos szpinakowy 50.00g</b> składniki: Szpinak 40%, Woda wodociągowa 40%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, <b>Masło ekstra 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa żywiecka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</li> <li>Wafle kukurydziane s 20.00g</li> </ol>	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Cholesterol [mg]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2696.2</p> <p>106.1</p> <p>80.7</p> <p>126</p> <p>407.58</p> <p>112.04</p> <p>42.72</p> <p>6.4</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 250.00g</b> składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1%</li> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Kielbasa wawelska 40.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Ser żółty gouda s 40.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa neapolitańska z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron Kokardki 9%</b>, <b>Ser żółty gouda S 7%</b>, Cebula 6%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Łopatka pieczona 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></li> <li><b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Kasza jaglana 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Jaja kurze całe 100.00g</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Cholesterol [mg]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2795</p> <p>100.8</p> <p>115.6</p> <p>446.9</p> <p>347.39</p> <p>90.36</p> <p>19.3</p> <p>5.94</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 53%</b>, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ogórek konserwowy 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 90.00g</b></li> <li>Mandarynki 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 38%, Marchew 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Groszek zielony 8%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Kości wieprzowe S 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Schab pieczony w sosie 140.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></li> <li><b>Fasolka szparagowa 160.00g</b> składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, <b>Masło extra 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa krakowska sucha 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Ser topiony kremowy 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy s 330.00g</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2689.2
				Białko [g]	102.1
				Tłuszcz [g]	92.6
				Cholesterol [mg]	125.9
				Węglowodany ogółem [g]	370.92
				Cukry [g]	91.25
				Błonnik pokarmowy [g]	18.74
				Sól [g]	6.77

## Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 18-24.12.2023 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza jaglana na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 45%</b>, <b>Jaja kurze całe 32%</b>, Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, <b>Musztarda 6%</b>, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Kielbasa żywiecka 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe naturalne 20.00g</li> <li>Marmolada wieloowocowa 20.00g</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2657
				Białko [g]	93.7
				Tłuszcz [g]	92.9
				Cholesterol [mg]	258.9
				Węglowodany ogółem [g]	375.45
				Cukry [g]	101.1
				Błonnik pokarmowy [g]	28.06
				Sól [g]	5.16

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Płatki kukurydziane 20.00g</li> <li>Poledwica z piersi kurczaka 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, <b>Makaron nitki cienkie 11%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%</li> <li><b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>Ziemiaki gotowane 350.00g składniki: Ziemiaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem 350.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 31%, Marchew 23%, Woda wodociągowa 21%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa 60.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2591.5
				Białko [g]	99.4
				Tłuszcz [g]	83.5
				Cholesterol [mg]	124.2
				Węglowodany ogółem [g]	376.46
				Cukry [g]	102.83
				Błonnik pokarmowy [g]	31.83
				Sól [g]	8.82

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Kasza jęczmienna na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Cukier 2%</li> <li>Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> <li>Roszpinka warzywna 10.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Mandarynki 80.00g</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, <b>mleko 2.0% 10%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Groszek ptysiowy S 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Schab gotowany w sosie 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Podpiomyki bez dodatku cukru 20.00g</b></li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2285.4
				Białko [g]	95.5
				Tłuszcz [g]	71.5
				Cholesterol [mg]	91.6
				Węglowodany ogółem [g]	327.22
				Cukry [g]	62.72
				Błonnik pokarmowy [g]	24.54
				Sól [g]	5.02

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki owsiane 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Banan 220.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Rukola 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, <b>Kasza jęczmienna perłowa 7%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Pałeczka drobiowa gotowana z sosem koperkowym 330.00g</b> składniki: Pałeczka drobiowa 91%, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Brokuł gotowany 150.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Marchewka gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Schab swojski gotowany plastry 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2807.1
				Białko [g]	126.8
				Tłuszcz [g]	92.9
				Cholesterol [mg]	450.5
				Węglowodany ogółem [g]	383.63
				Cukry [g]	100.46
				Błonnik pokarmowy [g]	35.9
				Sól [g]	5.59

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Zacierka jajeczna 6%</b></li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Miód pszczoły 20.00g</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryba z pieca 210.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 95%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li><b>Sos szpinakowy 50.00g</b> składniki: Szpinak 40%, Woda wodociągowa 40%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, <b>Masło ekstra 10%</b></li> <li><b>Barszcz czerwony d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, <b>mleko 2.0% 10%</b>, Marchew 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa żywiecka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</li> <li>Wafle kukurydziane s 20.00g</li> </ol>	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Cholesterol [mg]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2593.1</p> <p>106.6</p> <p>75.8</p> <p>118.1</p> <p>382.87</p> <p>112.27</p> <p>23.69</p> <p>5.16</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1%</li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Kielbasa wawelska 60.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, <b>mleko 2.0% 14%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron Kokardki 9%</b>, Kości wieprzowe S 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Buraki z jabłkami 200.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Kasza jaglana 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Wartość energetyczna [kJ]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Cholesterol [mg]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2090.6</p> <p>8784</p> <p>84</p> <p>71.6</p> <p>417.1</p> <p>288.69</p> <p>95.22</p> <p>22.84</p> <p>5.12</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 53%</b>, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1%</li> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 90.00g</b></li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino d 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchew 13%, <b>mleko 2.0% 13%</b>, Woda wodociągowa 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Schab gotowany w sosie 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li><b>Brokuł gotowany 200.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa krakowska sucha 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Ser topiony kremowy 15.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy s 330.00g</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2388.1
				Białko [g]	96.3
				Tłuszcz [g]	75.7
				Cholesterol [mg]	118.8
				Węglowodany ogółem [g]	341.93
				Cukry [g]	122.7
				Błonnik pokarmowy [g]	23.46
				Sól [g]	5.34

## Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 08-14.01.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 45%</b>, <b>Jaja kurze całe 32%</b>, Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, <b>Musztarda 6%</b>, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Rzodkiewka 45.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</b></li> <li>Surówka z marchwi i jabłek 200.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Kielbasa żywiecka 60.00g</li> <li><b>humuss klasyczny 113.00g</b> [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, ( ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta <b>sezamowa</b> Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski:kwas cytrynowy ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe naturalne 20.00g</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2585.5
				Białko [g]	90.7
				Tłuszcz [g]	101.6
				Cholesterol [mg]	258.9
				Węglowodany ogółem [g]	350.86
				Cukry [g]	62.61
				Błonnik pokarmowy [g]	48.01
				Sól [g]	6.7

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Poładwica z piersi kurczaka 40.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, <b>Makaron nitki cienkie 11%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%</li> <li><b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem 350.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 31%, Marchew 23%, Woda wodociągowa 21%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa 60.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2388.7
				Białko [g]	96.3
				Tłuszcz [g]	80.5
				Cholesterol [mg]	286.2
				Węglowodany ogółem [g]	345.83
				Cukry [g]	71.52
				Błonnik pokarmowy [g]	52.5
				Sól [g]	9.25

## Dzień: 3 - Środa, 2024-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> <li>Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, <b>mleko 2.0% 10%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Groszek ptysiowy S 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło ekstra 1%</b></li> <li><b>Schab gotowany w sosie 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>kompot wielowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej 230.00g składniki: Kapusta pekińska 65%, Papryka czerwona 9%, Kukurydza konserwowa 9%, Marchew 9%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser edamski tłusty 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Podplomyki bez dodatku cukru 20.00g</b></li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2428.7
				Białko [g]	99.1
				Tłuszcz [g]	88.5
				Cholesterol [mg]	138.7
				Węglowodany ogółem [g]	333.83
				Cukry [g]	57.4
				Błonnik pokarmowy [g]	49.95
				Sól [g]	6.89

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, <b>Kasza jęczmienna perłowa 7%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Pałeczka drobiowa gotowana z sosem koperkowym 330.00g</b> składniki: Pałeczka drobiowa 91%, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Brokuł gotowany 200.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>kompot wielowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li><b>Schab swojski gotowany plastry 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2582.6
				Białko [g]	131.6
				Tłuszcz [g]	87.4
				Cholesterol [mg]	450.5
				Węglowodany ogółem [g]	342.86
				Cukry [g]	61.76
				Błonnik pokarmowy [g]	51.4
				Sól [g]	6.4

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li><b>Ser topiony kremowy 15.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Roszponka warzywna 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryba z pieca 210.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 95%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średni 100%</li> <li><b>Sos szpinakowy 50.00g</b> składniki: Szpinak 40%, Woda wodociągowa 40%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, <b>Masło ekstra 10%</b></li> <li><b>Barszcz czerwony d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, <b>mleko 2.0% 10%</b>, Marchew 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0%</li> <li>Surówka z kiszanej kapusty i jabłka 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 75%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa żywiecka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2363.5
				Białko [g]	105.1
				Tłuszcz [g]	80
				Cholesterol [mg]	284.7
				Węglowodany ogółem [g]	329.46
				Cukry [g]	66.27
				Błonnik pokarmowy [g]	47.88
				Sól [g]	7.17

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-13



I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Kiełbasa wawelska 60.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%,<b>mleko 2.0% 14%</b>, Pietruszka korzeń9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron Kokardki 9%</b>, Kości wieprzowe S 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Buraki z jabłkami 200.00g</b> składniki:Burak 86%,Jabłko 9%,Olej rzepakowy uniwersalny 3%,Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Kasza jaglana 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>		
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-14</b>					
I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 90.00g</b></li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino d 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchew 13%,<b>mleko 2.0% 13%</b>, Woda wodociągowa 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%,Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masłoextra 1%</b></li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa tradycyjna 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Schab gotowany w sosie 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li><b>Brokuł gotowany 200.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>,<b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kiełbasa krakowska sucha 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Ser topiony kremowy 15.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Szyneczka drobiowa 110.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok pomidorowy 330.00g</li> </ol>		