

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-29 do 2024-05-05

DATA: 2024-04-29 (Poniedziałek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 731,62kcal, białko(34,51g), tłuszcze(21,52g), tłuszcze nasycone(11,43g), węglowodany(102,39g), w tym cukry(27,66g), błonnik(4,46g), sól(1,55g)

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 873,38kcal, białko(54,61g), tłuszcze(23,45g), tłuszcze nasycone(6,9g), węglowodany(119,75g), w tym cukry(27,65g), błonnik(18,76g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2233,13kcal, białko(112,48g), tłuszcze(64,84g), tłuszcze nasycone(27,85g), węglowodany(310,76g), w tym cukry(68,97g), błonnik(28,07g), sól(4,67g)

DATA: 2024-04-29 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: |Bułka kajzerka, chleb żytni razowy, masło, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, przyprawa czubryca, ogórek, 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: 845,52kcal, białko(37,5g), tłuszcze(21,7g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(133,2g), w tym cukry(30,94g), błonnik(16,43g), sól(2,17g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: G, S

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna, pomidor, sałata - 620g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, ser twarogowy półtłusty, śledź w sosie pomidorowym, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez domowy zolejem rzepakowym, pietruszka liście, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 716,59kcal, białko(33,72g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(9,72g), węglowodany(93,33g), w tym cukry(8,93g), błonnik(5,18g), sól(3,04g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2818,17kcal, białko(127,38g), tłuszcze(91,33g), tłuszcze nasycone(27,89g), węglowodany(390,53g), w tym cukry(79,63g), błonnik(43,09g), sól(6,63g)

DATA: 2024-04-29 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 935,1kcal, białko(51,86g), tłuszcze(32,08g), tłuszcze nasycone(5g), węglowodany(117,32g), w tym cukry(29,45g), błonnik(15,86g), sól(0,82g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2343,01kcal, białko(107,7g), tłuszcze(73,94g), tłuszcze nasycone(27,2g), węglowodany(334,59g), w tym cukry(63,86g), błonnik(52,28g), sól(6,66g)

DATA: 2024-04-30 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 629,55kcal, białko(27,01g), tłuszcze(21,19g), tłuszcze nasycone(11,95g), węglowodany(84,58g), w tym cukry(23,73g), błonnik(3,24g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne),

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 749,68kcal, białko(51,08g), tłuszcze(5,57g), tłuszcze nasycone(1,62g), węglowodany(129,87g), w tym cukry(23,19g), błonnik(12,63g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka, pomidor, sałata - 480g . Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten****Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1905,27kcal, białko(99,98g), tłuszcze(41,28g), tłuszcze nasycone(20,84g), węglowodany(293,9g), w tym cukry(50,98g), błonnik(20,23g), sól(6,08g)

DATA: 2024-04-30 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2pl), polędwica, papryka,rukola,nektary - 650g . Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 741,03kcal, białko(32,54g), tłuszcze(22,99g), tłuszcze nasycone(12,05g), węglowodany(103,54g), w tym cukry(23,67g), błonnik(7,85g), sól(3,46g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Makaron razowy - 90g . Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 280g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ogórek konserwowy - 100g . Gorczyca i produkty pochodne**Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami I - 530g . Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 805,53kcal, białko(47,78g), tłuszcze(6g), tłuszcze nasycone(2,03g), węglowodany(147,18g), w tym cukry(30,02g), błonnik(14,83g), sól(2,29g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: <b>Pieczyno, maslo, szynka konserwowa, ogorek zielony, salata - 530g , Zboza zawierajace gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, chleb foremkowy, maslo ekstra, szynka konserwowa, ogorek zielony, salata, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 542,48kcal, bialko(22,58g), tluszcz(13,42g), tluszcz nasycone(7,05g), weglowodany(85,52g), w tym cukry(2,92g), blonnik(4,12g), sol(3,4g) Techniki sporzadzania:
Posilek: <b>6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g ,Zboza zawierajace gluten</b>
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 72,4kcal, bialko(1,86g), tluszcz(0,48g), tluszcz nasycone(0,06g), weglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), blonnik(1,2g), sol(0,14g) Techniki sporzadzania:
<b>Podsumowanie jadlospisu dziennego:</b> 2161,43kcal, bialko(104,76g), tluszcz(42,88g), tluszcz nasycone(21,19g), weglowodany(352,02g), w tym cukry(56,65g), blonnik(27,99g), sol(9,29g)

DATA: <b>2024-04-30 (Wtorek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. latwo przysw. weglowodanow</b>
Posilek: <b>1. sniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, maslo, serek smiet.(2pl), poledwica, papryka, rukola, jablko - 810g , Zboza zawierajace gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb zytmi razowy, maslo, ser smietankowy plastrowany, poledwica zpiersi kurczaka, papryka, pomidor, jablko, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 668,68kcal, bialko(23,88g), tluszcz(18,26g), tluszcz nasycone(9,87g), weglowodany(111,65g), w tym cukry(26,04g), blonnik(18,95g), sol(3,13g) Techniki sporzadzania:	
Posilek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jablko, koncentrat kompotu, mieszanaka owocowa (mrozona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Makaron razowy - 90g , Zboza zawierajace gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Potrawa: <b>Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewka - 280g , Zboza zawierajace gluten</b> Skład:  koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: <b>Ogórek konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami D - 480g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spozywe 2% tluszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokul  ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 761,38kcal, bialko(46,76g), tluszcz(4,28g), tluszcz nasycone(1,13g), weglowodany(139,71g), w tym cukry(29,52g), blonnik(12,21g), sol(2,13g) Techniki sporzadzania: D, G	
Posilek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczyno, maslo, szynka, pomidor, salata - 480g , Zboza zawierajace gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  Chleb razowy, maslo, szynka konserwowa, pomidor, salata, herbata ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 520,04kcal, bialko(20,92g), tluszcz(13,16g), tluszcz nasycone(6,84g), weglowodany(86,99g), w tym cukry(5,39g), blonnik(14,7g), sol(3,24g) Techniki sporzadzania:	
Posilek: <b>6. II kolacja</b>	
Potrawa: <b>Chleb chrupki - 20g ,Zboza zawierajace gluten</b>	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 72,4kcal, bialko(1,86g), tluszcz(0,48g), tluszcz nasycone(0,06g), weglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), blonnik(1,2g), sol(0,14g) Techniki sporzadzania:	
Posilek: <b>7. posilek nocny</b>	
Potrawa: <b>Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 60,9kcal, bialko(5,44g), tluszcz(4,22g), tluszcz nasycone(1,31g), weglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), blonnik(0g), sol(0,16g) Techniki sporzadzania:	
<b>Podsumowanie jadlospisu dziennego:</b> 2083,4kcal, bialko(98,85g), tluszcz(40,39g), tluszcz nasycone(19,21g), weglowodany(354,38g), w tym cukry(60,98g), blonnik(47,06g), sol(8,79g)	

DATA: <b>2024-05-01 (Środa)</b>	DIETA: <b>Latwo strawna</b>
Posilek: <b>1. sniadanie</b>	
Potrawa: <b>Kasza jeczmienna na mleku - 220g , Zboza zawierajace gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza jeczmienna, mleko spozywe 2% tluszczu  ,	
Potrawa: <b>Pieczyno, maslo, winerka 2szt, salata, pomidor, 1/2 banana - 630g , Zboza zawierajace gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, maslo, winerka 2 szt, salata, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
<b>Podsumowanie posilku:</b> Wartosc odzywca: 878,86kcal, bialko(31,21g), tluszcz(37,7g), tluszcz nasycone(17,72g), weglowodany(105,92g), w tym cukry(27,74g), blonnik(5,57g), sol(3,67g) Techniki sporzadzania: G	

<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>Salatka z buraków</b> - 205g Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g Potrawa: <b>Zupa koperkowa z ryżem D</b> - 350g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 781,24kcal, białko(46,79g), tłuszcze(19,24g), tłuszcze nasycone(2,23g), węglowodany(111,19g), w tym cukry(29,08g), błonnik(13,46g), sól(0,68g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, serek wiejski, pomidor, sałata</b> - 570g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru ,
<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>Podplomyki</b> - 20g <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2281,14kcal, białko(106,82g), tłuszcze(76,23g), tłuszcze nasycone(30,4g), węglowodany(301,49g), w tym cukry(66,31g), błonnik(22,18g), sól(7,11g)

DATA: 2024-05-01 (Środa)	DIETA: Podstawowa
--------------------------	-------------------

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, winerka 2 szt, sałata, rzepa, gruszka</b> - 710g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb słoneczniowy, kajzerka, masło, winerka, sałata, rzepa, gruszka, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 977,44kcal, białko(33,47g), tłuszcze(38,48g), tłuszcze nasycone(17,1g), węglowodany(126,49g), w tym cukry(26,93g), błonnik(9,44g), sól(4,09g) Techniki sporządzania: G
<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>Salatka z buraków</b> - 205g Skład:  burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g Potrawa: <b>Zupa koperkowa z ryżem I</b> - 350g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12% ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 792,21kcal, białko(46,28g), tłuszcze(20,75g), tłuszcze nasycone(3,1g), węglowodany(111,39g), w tym cukry(28,63g), błonnik(14,07g), sól(0,66g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, serek wiejski, papryka, sałata</b> - 620g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład:  bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło ekstra, papryka czerwona, sałata, serek twarogowy ziarnisty, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 659,2kcal, białko(32,99g), tłuszcze(20,15g), tłuszcze nasycone(10,39g), węglowodany(88,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(6,71g), sól(3,45g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2505,65kcal, białko(113,11g), tłuszcze(80,15g), tłuszcze nasycone(30,78g), węglowodany(342,83g), w tym cukry(67,42g), błonnik(30,21g), sól(8,29g)

DATA: 2024-05-01 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
--------------------------	--

<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, winerka 2szt, rozszponka, pomidor, jablko</b> - 830g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, winerka 2 szt, rozszponka, pomidor, jablko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 776,49kcal, białko(22,94g), tłuszcze(30,82g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(110,17g), w tym cukry(23,65g), błonnik(18,28g), sól(3,89g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 3. obiad</b>
Potrawa: <b>Filet z kurczaka z pieca</b> - 160g Skład:  mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy  ,
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jablko, koncentrat kompotu, mieszanek owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Salatka z buraków</b> - 205g Skład:  burak ()  burak, olej rzepakowy, jablko , Jablko ()  burak, olej rzepakowy, jablko , Olej rzepakowy ()  burak, olej rzepakowy, jablko ,
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g Potrawa: <b>Zupa koperkowa z ryżem D</b> - 350g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 781,24kcal, białko(46,79g), tłuszcze(19,24g), tłuszcze nasycone(2,23g), węglowodany(111,19g), w tym cukry(29,08g), błonnik(13,46g), sól(0,68g) Techniki sporządzania: G, P, PAR
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek wiejski, pomidor, sałata</b> - 630g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  chleb żytni razowy, masło, serek twarogowy ziarnisty, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 610,64kcal, białko(29,32g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(91,1g), w tym cukry(10,34g), błonnik(14,7g), sól(3,33g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 6. II kolacja</b>
Potrawa: <b>Podplomyki</b> - 20g <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
<b>Posiłek: 7. posiłek nocny</b>
Potrawa: <b>Szynkowa</b> - 50g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> <b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2293,17kcal, białko(107,34g), tłuszcze(70g), tłuszcze nasycone(26,92g), węglowodany(329,72g), w tym cukry(63,58g), błonnik(46,43g), sól(9,07g)

<b>DATA: 2024-05-02 (Czwartek)</b>	<b>DIETA: Łatwo strawna</b>
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, ser topiony, schab, pomidor, rukola, 1/2 banana</b> - 585g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  bulki kajzerka, masło, ser topionyedamski, schab pieczony, rukola, 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: 736,11kcal, białko(28,82g), tłuszcze(24,21g), tłuszcze nasycone(12,68g), węglowodany(103,31g), w tym cukry(27,6g), błonnik(5,77g), sól(2,74g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Brokuł gotowany</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  brokuł, masło ,	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g Skład:  jablko, koncentrat kompotu, mieszanek owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Marchew mini</b> - 200g , <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  marchew, masło ,	
Potrawa: <b>Pulpety z mięsa mielonego z sosem</b> - 180g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczna, wieprzowona łopatka, woda ,	
Potrawa: <b>Ziemniaki</b> - 350g Potrawa: <b>Zupa jarzynowa z makaronem D</b> - 350g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 836,16kcal, białko(35,77g), tłuszcze(18,12g), tłuszcze nasycone(8,89g), węglowodany(141,37g), w tym cukry(27,86g), błonnik(18,4g), sól(0,91g) Techniki sporządzania: G, PAR	

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, kminkowa, pomidor, salata - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  kajzerki, masło, kielbasa kminkowa, pomidor, salata, herbata czarna bez cukru  ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 514,94kcal, białko(23,18g), tłuszcze(19,74g), tłuszcze nasycone(9,53g), węglowodany(62,83g), w tym cukry(4,03g), błonnik(3,16g), sól(2,36g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>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> 2157,21kcal, białko(88,27g), tłuszcze(62,16g), tłuszcze nasycone(31,1g), węglowodany(323,71g), w tym cukry(74,59g), błonnik(28,62g), sól(6,01g)

DATA: <b>2024-05-02 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Podstawowa</b>
------------------------------------	--------------------------

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, ser topiony,schab, pomidor, ogórek konserwowy, jabłko - 885g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  bułka kajzerka, chleb foremkowy, masło ekstra, jabłko, ogórki konserwowe, pomidor, schab pieczony, ser topiony edamki, herbata czarna napar bez cukru  ,
Potrawa: <b>Platki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne)  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne)  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 921,84kcal, białko(35,5g), tłuszcze(28,76g), tłuszcze nasycone(13,52g), węglowodany(132,13g), w tym cukry(36,78g), błonnik(9,13g), sól(4,81g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: <b>3. obiad</b>
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b> Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,
Potrawa: <b>Kotlet mielony - 165g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład:  bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką ,
Potrawa: <b>Surówka z białej rzepy - 232g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład:  biała rzepa,jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy olejem rzepakowym, koper ogrodowy  ,
Potrawa: <b>Ziemniaki - 350g</b>
Potrawa: <b>Zupa porowa z makaronem - 360g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, ser topiony, pietruszka, por, seler, śmietana 12% ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1183,74kcal, białko(36,8g), tłuszcze(49,21g), tłuszcze nasycone(9,85g), węglowodany(157,28g), w tym cukry(28,36g), błonnik(18,94g), sól(1,58g) Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, sałatka z kaszy jaglanej, wędliny, papryki - 487g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład:  chleb foremkowy, masło, kasza jaglana, kielbasa debicka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kukurydza konserwowa, pietruszka liście, ogórki konserwowe, herbata czarna napar bezcukru
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 664,15kcal, białko(21,6g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(88,75g), w tym cukry(4,37g), błonnik(5,64g), sól(2,71g) Techniki sporządzania:

Posiłek: <b>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> 2839,74kcal, białko(94,4g), tłuszcze(104,28g), tłuszcze nasycone(32,21g), węglowodany(394,36g), w tym cukry(84,6g), błonnik(35,02g), sól(9,1g)

DATA: <b>2024-05-02 (Czwartek)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
------------------------------------	---

Posiłek: <b>1. śniadanie</b>
Potrawa: <b>Pieczyno, masło, ser topiony, schab, rukola, pomidor, jabłko - 820g , 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, s er topiony, schab pieczony, rukola, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 648,74kcal, białko(20,58g), tłuszcze(18,41g), tłuszcze nasycone(9,67g), węglowodany(108,76g), w tym cukry(23,37g), błonnik(18,4g), sól(3,18g) Techniki sporządzania:
Posiłek: <b>3. obiad</b>

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Surówka z białej rzepy** - 232g , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: |biała rzepa,jabłko, marchew, jogurt naturalny 2%, majonez domowy z olejem rzepakowym, koper ogrodowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 850,66kcal, białko(32,69g), tłuszcze(21,57g), tłuszcze nasycone(4,32g), węglowodany(138,63g), w tym cukry(27,43g), błonnik(15,63g), sól(0,86g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Serek wiejski** - 150g , **Mleko i produkty pochodne**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 150kcal, białko(18g), tłuszcze(6,45g), tłuszcze nasycone(3,87g), węglowodany(4,95g), w tym cukry(4,95g), błonnik(0g), sól(1,43g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2312,33kcal, białko(103,65g), tłuszcze(64g), tłuszcze nasycone(25,59g), węglowodany(354,26g), w tym cukry(61,18g), błonnik(49,92g), sól(9,61g)

DATA: **2024-05-03 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: |marchew, masło|,

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

Skład: |jaja kurcze całe, kajzerki, kasza manna, szpinak, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 810,62kcal, białko(24,65g), tłuszcze(7,93g), tłuszcze nasycone(3,91g), węglowodany(167,96g), w tym cukry(35,11g), błonnik(16,11g), sól(1,27g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczycywo, 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**

Skład: |kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**



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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2226,61kcal, białko(81,63g), tłuszcze(54,27g), tłuszcze nasycone(26,08g), węglowodany(365,1g), w tym cukry(75,7g), błonnik(24,52g), sól(5,21g)

DATA: **2024-05-03 (Piątek)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 834,87kcal, białko(35,86g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(11,08g), węglowodany(127,97g), w tym cukry(28,9g), błonnik(12,62g), sól(2,08g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: |marchew, masło|,

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 882,34kcal, białko(27,88g), tłuszcze(9,75g), tłuszcze nasycone(4,81g), węglowodany(180,48g), w tym cukry(35,2g), błonnik(19,87g), sól(1,23g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

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

Skład: |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2489,25kcal, białko(89,99g), tłuszcze(58,05g), tłuszcze nasycone(27g), węglowodany(422,03g), w tym cukry(79,74g), błonnik(45,16g), sól(6,25g)

DATA: **2024-05-03 (Piątek)**

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g**

Skład: |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 836,47kcal, białko(24,76g), tłuszcze(8,95g), tłuszcze nasycone(1,52g), węglowodany(172,34g), w tym cukry(38,62g), błonnik(16,84g), sól(1,27g)

Techniki sporządzania: G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, salata, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2333,83kcal, białko(81,54g), tłuszcze(62,86g), tłuszcze nasycone(28,44g), węglowodany(385,83g), w tym cukry(70g), błonnik(51,14g), sól(7,49g)

DATA: 2024-05-04 (Sobota)

DIETA: **Łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 618,64kcal, białko(32,07g), tłuszcze(22,12g), tłuszcze nasycone(11,44g), węglowodany(72,49g), w tym cukry(14,97g), błonnik(4,69g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Buraki - 150g**

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |bułka wrocławska, masło ekstra, salata, sja kurze całe, herbata czarna napar bez cukru

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Banan - 220g**

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2047,91kcal, białko(101,21g), tłuszcze(57,25g), tłuszcze nasycone(21,68g), węglowodany(286,82g), w tym cukry(72,54g), błonnik(20,3g), sól(5,62g)

DATA: 2024-05-04 (Sobota)

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 865,14kcal, białko(41,59g), tłuszcze(31,56g), tłuszcze nasycone(18,08g), węglowodany(108,46g), w tym cukry(17,17g), błonnik(8,04g), sól(3,59g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna** - 150g

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

Skład: |chleb foremkowy, kajzerki, masło, sja

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Banan** - 220g

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2538,37kcal, białko(110,38g), tłuszcze(83g), tłuszcze nasycone(32,83g), węglowodany(347,4g), w tym cukry(63,15g), błonnik(26,62g), sól(8,37g)

DATA: 2024-05-04 (Sobota)

DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

**Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Buraki** - 150g

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Jabłko** - 250g

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

Potrawa: jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g) Techniki sporządzania:
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2211,25kcal, białko(101,86g), tłuszcze(52,05g), tłuszcze nasycone(19,13g), węglowodany(356,68g), w tym cukry(78,2g), błonnik(46,55g), sól(6,52g)

DATA: 2024-05-05 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, banan 1/2szt - 590g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład:  bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, pomidor, sałata, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład:  mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 706,26kcal, białko(23,73g), tłuszcze(24,6g), tłuszcze nasycone(13,78g), węglowodany(97,5g), w tym cukry(31,78g), błonnik(5,31g), sól(2,55g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład:  brokuł, masło ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,	
Potrawa: Schab gotowany z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab surowy bezkości  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 1038,33kcal, białko(55,04g), tłuszcze(34,6g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(134,27g), w tym cukry(17,27g), błonnik(15,28g), sól(0,53g) Techniki sporządzania: G, PAR	
<b>Posiłek: 5. kolacja</b>	
Potrawa: Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, ser topiony, pomidor - 465g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład:  bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, ser topiony, pomidor, herbata czarna 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: Soczek - 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> 2361,3kcal, białko(102,13g), tłuszcze(83,73g), tłuszcze nasycone(32,4g), węglowodany(306,76g), w tym cukry(76,55g), błonnik(24,54g), sól(5,87g)	

DATA: 2024-05-05 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
<b>Posiłek: 1. śniadanie</b>	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), ogórek kon., mandarynka - 600g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład:  chleb foremkowy, masło ekstra, serek śmietankowy plastrowany, ogórki konserwowe, mandarynka, herbata czarna napar bezcukru	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład:  mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 774,1kcal, białko(25,58g), tłuszcze(22,96g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(119,87g), w tym cukry(23,87g), błonnik(5,87g), sól(4,2g) Techniki sporządzania: G	
<b>Posiłek: 3. obiad</b>	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 150g Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład:  cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,	
Potrawa: Schab pieczony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina schab bez kości, woda ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g)	

Techniki sporządzania: G, P
Posiłek: <b>5. kolacja</b>
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, ser topiony, krakowska, 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 ekstra, papryka czerwona, sałata, serek topiony, kielbasa krakowska sucha, 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:
Posiłek: <b>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> 2485,33kcal, białko(104,97g), tłuszcze(76,43g), tłuszcze nasycone(29,88g), węglowodany(357,93g), w tym cukry(65,35g), błonnik(25,07g), sól(10,83g)

DATA: <b>2024-05-05 (Niedziela)</b>	DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>
Posiłek: <b>1. śniadanie</b>	
Potrawa: <b>Pieczycwo, masło, serek śmiet. (3pl), pomidor, sałata, jabłko</b> - 790g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład:  chleb żytni razowy, masło, ser śmietankowy plastrowany, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,	
<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:	
Posiłek: <b>3. obiad</b>	
Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g	
Skład:  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,	
Potrawa: <b>Ogórek kwaszony</b> - 150g	
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>Schab gotowany z sosem</b> - 200g , <b>Zboża zawierające gluten</b>	
Skład:  mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana. wieprzowina schab surowy bezkości  ,	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 982,06kcal, białko(52,94g), tłuszcze(30,16g), tłuszcze nasycone(4,63g), węglowodany(130,9g), w tym cukry(14,51g), błonnik(13,04g), sól(3,15g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: <b>5. kolacja</b>	
Potrawa: <b>Pieczycwo, 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, pomidor, sałata, 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:	
Posiłek: <b>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:	
Posiłek: <b>7. posiłek nocny</b>	
Potrawa: <b>Jajko</b> - 50g , <b>Jaja i produkty pochodne</b>	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:	
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 2381,76kcal, białko(102,45g), tłuszcze(78,92g), tłuszcze nasycone(28,95g), węglowodany(339,3g), w tym cukry(53,86g), błonnik(48,38g), sól(10,83g)	