

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 15.04.2025
godz.: 13:27:30

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-04-07 do 2025-04-13
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-04-07 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczыwo, masło ,twaróg z koperkiem , banan - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne , Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 686,58kcal, białko(32,9g), tłuszcze(20,36g), tłuszcze nasycone(10,63g), węglowodany(93,09g), w tym cukry(28,18g), błonnik(5,7g), sól(2,1g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Koncentrat pomidorowy, 30% () jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Mięso z piersi indyka, bez skóry () jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Skrobia ziemniaczana () jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Woda wodociągowa () jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,	
Potrawa: Ryż - 90g Skład: Ryż biały () ryż biały ,	
Potrawa: Zupa kalafiorowa z mąną D - 390g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Cebula () wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Kalafior () wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Kości, wywar () wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Marchew () wywar zkości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Pietruszka, korzeń () wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 760,94kcal, białko(34,38g), tłuszcze(4,46g), tłuszcze nasycone(1,36g), węglowodany(150,63g), w tym cukry(20,29g), błonnik(10,32g), sól(0,57g) Techniki sporządzania:	

Posilek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, kielbasa kminkowa, sałata - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 468,5kcal, białko(21,94g), tłuszcze(19,41g), tłuszcze nasycone(8,94g), węglowodany(50,16g), w tym cukry(3,84g), błonnik(2,93g), sól(2,58g) Techniki sporządzania:
Posilek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka - 80g Skład: Mandarynki (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1943,01kcal, białko(89,58g), tłuszcze(44,34g), tłuszcze nasycone(20,95g), węglowodany(300,59g), w tym cukry(57,82g), błonnik(20,08g), sól(5,25g)

DATA: 2025-04-07 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posilek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, twaróg z koperkiem , jabłko - 650g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne , Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 696,72kcal, białko(32,1g), tłuszcze(18,79g), tłuszcze nasycone(10,63g), węglowodany(104,35g), w tym cukry(31,48g), błonnik(8,58g), sól(2,1g) Techniki sporządzania: G	
Posilek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g Skład: Ogórek kwaszony (),	
Potrawa: Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Woda wodociągowa () |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mąką** - 380g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Kalafior () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Kości, wywar () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Marchew () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Pietruszka, korzeń () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Por () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, manna, smietana, cebula, por |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 777,6kcal, białko(34,51g), tłuszcze(5,99g), tłuszcze nasycone(2,24g), węglowodany(151,52g), w tym cukry(18,95g), błonnik(11,13g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczыwo, masło, kminkowa, sałata**, - 380g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 463,7kcal, białko(21,52g), tłuszcze(19,35g), tłuszcze nasycone(8,93g), węglowodany(49,29g), w tym cukry(3,54g), błonnik(2,51g), sól(2,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka** - 80g

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1965,02kcal, białko(88,48g), tłuszcze(44,25g), tłuszcze nasycone(21,8g), węglowodany(311,88g), w tym cukry(59,48g), błonnik(23,36g), sól(6,97g)

DATA: 2025-04-07 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczыwo, masło ,twaróg z koperkiem, jabłko**, - 650g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 552,72kcal, białko(26,58g), tłuszcze(14,81g), tłuszcze nasycone(8,18g), węglowodany(84,11g), w tym cukry(20,74g), błonnik(11,64g), sól(1,46g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

Skład: Ogórek kwaszony (,

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Koncentrat pomidorowy, 30% (|jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Mięso z piersi indyka, bez skóry (|jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana (|jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|, Woda wodociągowa (|jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (| ryż biały|,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mąką D - 390g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Kalafior (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Kości, wywar (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Marchew (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Pietruszka, korzeń (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 772,94kcal, białko(35,38g), tłuszcze(4,56g), tłuszcze nasycone(1,39g), węglowodany(152,53g), w tym cukry(20,29g), błonnik(10,82g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa kminkowa, sałata, - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 481,1kcal, białko(24,22g), tłuszcze(18,05g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(59,6g), w tym cukry(0,8g), błonnik(8,21g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka - 80g Skład: Mandarynki (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser żółty - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser, gouda tłusty (, Mleko i produkty pochodne) ser żółty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1991,75kcal, białko(100,18g), tłuszcze(48,98g), tłuszcze nasycone(25,47g), węglowodany(303,01g), w tym cukry(47,39g), błonnik(31,8g), sól(7,41g)

DATA: 2025-04-08 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo,masło,ser topiony,ser topiony,poledwica sopocka,kiwi - 580g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiwi (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Poledwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 583,8kcal, białko(27,88g), tłuszcze(22,34g), tłuszcze nasycone(11,64g), węglowodany(66,87g), w tym cukry(17,2g), błonnik(3,83g), sól(2,86g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: makaron z białym serem - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier () mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny , Ser twarogowy chudy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny ,	
Potrawa: Zupa ziemniaczana D - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Kości, wywar () kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki , Marchew () kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki , Pietruszka, korzeń () kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki , Ziemniaki, średnio () kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 739,01kcal, białko(50,83g), tłuszcze(5,68g), tłuszcze nasycone(2,19g), węglowodany(125,19g), w tym cukry(28,21g), błonnik(8,92g), sól(0,61g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko,szynka konserwowa,salata, ogórek kiszony - 630g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (), Sałata (), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 480,1kcal, białko(25,24g), tłuszcze(18,03g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(53,16g), w tym cukry(3,84g), błonnik(3,43g), sól(4,71g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: Banan () banan ,
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: 1937,35kcal, białko(105,33g), tłuszcze(46,46g), tłuszcze nasycone(21,96g), węglowodany(277,8g), w tym cukry(75,86g), błonnik(18,53g), sól(8,19g)

DATA: 2025-04-08 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa:	Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,
Potrawa:	Pieczywo, masło, ser topiony,polędwica sopočka, pomidor,mandarynka - 410g , 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 (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Mandarynki (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Polędwica sopočka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,04kcal, białko(38,56g), tłuszcze(35,19g), tłuszcze nasycone(18,8g), węglowodany(91,35g), w tym cukry(18,6g), błonnik(7,09g), sól(4,09g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **makaron z białym serem - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier () |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Ser twarogowy chudy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |,

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Marchew () |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 739,01kcal, białko(50,83g), tłuszcze(5,68g), tłuszcze nasycone(2,19g), węglowodany(125,19g), w tym cukry(28,21g), błonnik(8,92g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko,szynka konserwowa,salata - 630g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () |, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony () |, Salata () |, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,5kcal, białko(26,92g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(8,02g), węglowodany(62,96g), w tym cukry(4,52g), błonnik(3,91g), sól(4,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g**

Skład: Banan () |banan|,

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:

2236,99kcal, białko(117,69g), tłuszcze(59,99g), tłuszcze nasycone(29,18g), węglowodany(312,09g), w tym cukry(77,94g), błonnik(22,27g), sól(9,7g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczynwo, masło, ser topiony,połędwica sopocka, pomidor,papryka - 410g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Połędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 522,54kcal, białko(26,36g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(10,01g), węglowodany(68,75g), w tym cukry(7,22g), błonnik(10,53g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **makaron z białym serem VI - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|, Makaron gryczany (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|, Ser twarogowy chudy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|,

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

Skład: Kości, wywar (, |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Marchew (, |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (, |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio (, |kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, seler, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 694,76kcal, białko(46,06g), tłuszcze(4,24g), tłuszcze nasycone(1,69g), węglowodany(121,64g), w tym cukry(22,95g), błonnik(8,2g), sól(0,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynwo, masło, jajko, szynka konserwowa,sałata - 630g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (, Sałata (, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 579,5kcal, białko(26,92g), tłuszcze(17,35g), tłuszcze nasycone(8,14g), węglowodany(86,08g), w tym cukry(3g), błonnik(14,47g), sól(5,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko (,

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

Skład: Ser topiony, edamski (, **Mleko i produkty pochodne**) [ser topiony],

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:

2038,55kcal, białko(106,66g), tłuszcze(54,07g), tłuszcze nasycone(27,97g), węglowodany(299,15g), w tym cukry(51,36g), błonnik(36,84g), sól(9,36g)

DATA: 2025-04-09 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, paprykarz, ser żółty, banan - 620g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Dorsz, Świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (, Pietruszka, liście (, Ryż biały (, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 598,07kcal, białko(24,66g), tłuszcze(18,09g), tłuszcze nasycone(10,04g), węglowodany(86,9g), w tym cukry(30,99g), błonnik(7,69g), sól(1,67g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka z marchewką D - 390g**

Skład: Marchew (, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (, Olej rzepakowy (, Pietruszka, korzeń (,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Potrawa: **Zupa dyniowa z makaronem D - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (, Dynia (, Makaron bezglutenowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (, Por (, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 804,92kcal, białko(47,49g), tłuszcze(29,65g), tłuszcze nasycone(5,63g), węglowodany(93,43g), w tym cukry(24,15g), błonnik(13,81g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczyno, masło, schab pieczony, sałata - 420g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 423,4kcal, białko(18,8g), tłuszcze(15,33g), tłuszcze nasycone(7,53g), węglowodany(50,46g), w tym cukry(3,84g), błonnik(2,93g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () [sok wieloowocowy],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1916,39kcal, białko(91,35g), tłuszcze(63,26g), tłuszcze nasycone(23,23g), węglowodany(252,59g), w tym cukry(80,17g), błonnik(24,82g), sól(5,56g)

DATA: 2025-04-09 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, paprykarz, ser żółty ogórek zielony, kiwi - 620g , Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiwi (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Ogórek (), Pietruszka, korzeń (), Pietruszka, liście (), Ryż biały (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 526,73kcal, białko(24,52g), tłuszcze(18,12g), tłuszcze nasycone(9,98g), węglowodany(68,83g), w tym cukry(14,06g), błonnik(7,34g), sól(1,7g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () Ijabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () Ijabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () Ijabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () Ijabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () Ijabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Potrawka z kurczaka zciecierzą, marchewką I - 390g Skład: Ciecierzka konserwowa (), Marchew (), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korzeń (),	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa dyniowa z makaronem I - 420g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezjajeczny (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Śmietana, 12% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 915,62kcal, białko(52,78g), tłuszcze(33,45g), tłuszcze nasycone(7,03g), węglowodany(103,94g), w tym cukry(23,86g), błonnik(21,01g), sól(1,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, papryka, sałata** - 560g , **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 (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, **Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 572kcal, białko(24,71g), tłuszcze(17,84g), tłuszcze nasycone(8,34g), węglowodany(78,87g), w tym cukry(6,73g), błonnik(7,03g), sól(3,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2104,35kcal, białko(102,41g), tłuszcze(69,6g), tłuszcze nasycone(25,38g), węglowodany(273,43g), w tym cukry(65,85g), błonnik(35,77g), sól(6,51g)

DATA: 2025-04-09 (Środa)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, paprykarz, ser żółty ogórek zielony, jabłko** - 915g , **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ogórek (, Pietruszka, korzeń (, Pietruszka, liście (, Ryż biały (, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 723,28kcal, białko(31,11g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,22g), węglowodany(115,38g), w tym cukry(24,23g), błonnik(16,04g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka z marchewką D** - 390g

Skład: Marchew (, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (, Olej rzepakowy (, Pietruszka, korzeń (,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa dyniowa z makaronem D** - 420g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezglutenowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 804,92kcal, białko(47,49g), tłuszcze(29,65g), tłuszcze nasycone(5,63g), węglowodany(93,43g), w tym cukry(24,15g), błonnik(13,81g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony,papryka, sałata** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Sałata (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 463,2kcal, białko(22,19g), tłuszcze(14,4g), tłuszcze nasycone(7,71g), węglowodany(65,51g), w tym cukry(4,71g), błonnik(9,91g), sól(2,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **kielbasa kminkowa** - 50g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2145,98kcal, białko(113,4g), tłuszcze(69,88g), tłuszcze nasycone(26,28g), węglowodany(285,72g), w tym cukry(61,48g), błonnik(42,15g), sól(8,6g)

DATA: 2025-04-10 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1szt,twaróg,banan** - 555g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 566,51kcal, białko(22,02g), tłuszcze(23,17g), tłuszcze nasycone(10,93g), węglowodany(66,26g), w tym cukry(17,07g), błonnik(3,47g), sól(2,5g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

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

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

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą () |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D** - 300g , **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1047,1kcal, białko(63,93g), tłuszcze(47,34g), tłuszcze nasycone(12,91g), węglowodany(98,28g), w tym cukry(28,28g), błonnik(14,49g), sól(1,25g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczyno, masło, jajka, polędwica, pomidor** , - 480g , **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 470,94kcal, białko(23,61g), tłuszcze(17,62g), tłuszcze nasycone(7,75g), węglowodany(53,63g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Kiwi** - 80g

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2125,35kcal, białko(110,18g), tłuszcze(88,48g), tłuszcze nasycone(31,66g), węglowodany(227,62g), w tym cukry(57,69g), błonnik(22,95g), sól(6,01g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1szt,twaróg, ogórek, jabłko - 555g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,13kcal, białko(23,76g), tłuszcze(23,2g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(87,82g), w tym cukry(23,05g), błonnik(7,07g), sól(2,8g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą () |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

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

Skład: Kapusta biała () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Marchew () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Musztarda (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Olej rzepakowy () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Pietruszka, liście () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1133,35kcal, białko(65,2g), tłuszcze(56,27g), tłuszcze nasycone(11,06g), węglowodany(97,92g), w tym cukry(27,74g), błonnik(13,42g), sól(1,21g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,jajko, polędwica sopocka,pomidor, papryka, - 520g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 537,94kcal, białko(25,85g), tłuszcze(18,52g), tłuszcze nasycone(7,85g), węglowodany(66,24g), w tym cukry(8,79g), błonnik(4,88g), sól(2,53g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Kiwi - 80g Skład: Kiwi (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2360,22kcal, białko(115,41g), tłuszcze(98,32g), tłuszcze nasycone(30g), węglowodany(261,42g), w tym cukry(65,76g), błonnik(26,81g), sól(6,54g)

DATA: 2025-04-10 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	Pieczewo,masło,winerka 1szt,twaróg, ogórek, jabłko - 765g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 619,33kcal, białko(24,9g), tłuszcze(22,42g), tłuszcze nasycone(11,04g), węglowodany(85,06g), w tym cukry(20,71g), błonnik(11,69g), sól(2,42g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	Kompot wieloowocowy - 250g
Skład:	Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożóna () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa:	Pałeczki drobiowe duszone - 310g
Skład:	Mięso z ud kurczaka, ze skórą () mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,
Potrawa:	Surówka colesław z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Kapusta biała () kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście , Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście , Marchew () kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście , Musztarda (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście , Olej rzepakowy () kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście , Pietruszka, liście () kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście ,
Potrawa:	Ziemniaki - 250g
Skład:	Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1133,35kcal, białko(65,2g), tłuszcze(56,27g), tłuszcze nasycone(11,06g), węglowodany(97,92g), w tym cukry(27,74g), błonnik(13,42g), sól(1,21g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica, papryka, pomidor - 610g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona () , Polędwica sopočka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 583,94kcal, białko(25,85g), tłuszcze(17,16g), tłuszcze nasycone(7,97g), węglowodany(89,36g), w tym cukry(7,27g), błonnik(15,44g), sól(2,68g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi - 80g**

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Serek śmietankowy plastrowany (, **Mleko i produkty pochodne**) |serek śmietankowy plastrowany|,

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:

2466,42kcal, białko(121,05g), tłuszcze(103,18g), tłuszcze nasycone(34,7g), węglowodany(283,78g), w tym cukry(63,9g), błonnik(41,99g), sól(7,02g)

DATA: 2025-04-11 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (3pl), banan 1/2szt - 480g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan () | Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () | Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy plastrowany, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 594,32kcal, białko(19,91g), tłuszcze(23,26g), tłuszcze nasycone(13,11g), węglowodany(75,41g), w tym cukry(26,52g), błonnik(3,58g), sól(2,51g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kalafior** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () | Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () | Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () | Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () | Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () | Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety jajeczne w sosie jasnym** - 163g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem d** - 270g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () | Brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | Brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko |, Marchew () | Brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | Brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko |, Pietruszka, korzeń () | Brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | Brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 918,98kcal, białko(28,6g), tłuszcze(40,06g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(117,29g), w tym cukry(20,96g), błonnik(13,18g), sól(0,74g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, sałata** - 470g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 456,72kcal, białko(18,67g), tłuszcze(18,54g), tłuszcze nasycone(9,59g), węglowodany(52,93g), w tym cukry(5,38g), błonnik(3,5g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () banan ,
Potrawa: Flopsy z marmoladą - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa , Marmolada wieloowocowa () chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 254,64kcal, białko(3,25g), tłuszcze(1,12g), tłuszcze nasycone(0,25g), węglowodany(59,76g), w tym cukry(36,02g), błonnik(3,87g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2224,66kcal, białko(70,43g), tłuszcze(82,98g), tłuszcze nasycone(33,39g), węglowodany(305,39g), w tym cukry(88,88g), błonnik(24,14g), sól(6,04g)

DATA: 2025-04-11 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno,masło,pasta z fasoli i twarogu,rzodkiewkabanan - 505g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Fasola czerwona, konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 516,48kcal, białko(20,86g), tłuszcze(17,5g), tłuszcze nasycone(7,75g), węglowodany(68,99g), w tym cukry(17,59g), błonnik(6,47g), sól(1,77g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety jajeczne w sosie jasnym - 163g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	
Skład: Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne), Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (), Skrobia ziemniaczana (),	
Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 205g	
Skład: Jabłko () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Kapusta kwaszona () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Brokuły () brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Cebula () brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Marchew () brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Pietruszka, korzeń () brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Por () brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Seler korzeniowy(, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana , Śmietana, 12% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, cebula, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 913,4kcal, białko(27g), tłuszcze(38,61g), tłuszcze nasycone(6,21g), węglowodany(121,39g), w tym cukry(21,6g), błonnik(14,98g), sól(1,62g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo,masło,szynka konserwowa,ser topiony,ogórek kiszony, sałata - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 433,6kcal, białko(17,84g), tłuszcze(16,4g), tłuszcze nasycone(9,58g), węglowodany(55,91g), w tym cukry(1,74g), błonnik(3,48g), sól(3,66g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: Banan () banan ,
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: 1997,92kcal, białko(67,08g), tłuszcze(72,92g), tłuszcze nasycone(23,72g), węglowodany(278,87g), w tym cukry(67,54g), błonnik(27,28g), sól(7,04g)

DATA: 2025-04-11 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo,masło,pasta z fasoli i twarogu,rzodkiewka, papryka - 535g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Fasola czerwona, konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 517,27kcal, białko(24,31g), tłuszcze(17,45g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(69,52g), w tym cukry(5,78g), błonnik(11,64g), sól(1,82g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety jajeczne w sosie jasnym** - 163g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty** - 205g

Skład: Jabłko () |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Kapusta kwaszona () |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem d** - 270g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|, Marchew () |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|, Pietruszka, korzeń () |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, makaron, marchew, pietruszka, seler, mleko|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 902,93kcal, białko(27,63g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(5,35g), węglowodany(121,18g), w tym cukry(22,04g), błonnik(14,36g), sól(1,65g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło,szynka konserwowa,ser topiony,ogórek kiszony,sałata** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 419,6kcal, białko(19,24g), tłuszcze(16,8g), tłuszcze nasycone(9,61g), węglowodany(51,61g), w tym cukry(0,94g), błonnik(7,18g), sól(3,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (),

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

Skład: Ser topiony, edamski (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|,

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:

2081,55kcal, białko(78,49g), tłuszcze(85,57g), tłuszcze nasycone(30,94g), węglowodany(264,99g), w tym cukry(46,96g), błonnik(36,82g), sól(7,87g)

DATA: 2025-04-12 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczewo, 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: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 560,44kcal, białko(27,53g), tłuszcze(22,54g), tłuszcze nasycone(10,76g), węglowodany(60,88g), w tym cukry(13,58g), błonnik(3,66g), sól(2,8g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Brokuły () |brokuł, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, masło|,

Potrawa: **Gulasz ze schabu - 202g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1001,41kcal, białko(55,75g), tłuszcze(34,38g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(123,12g), w tym cukry(16,31g), błonnik(11,78g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo,masło,pasta koperkowa z ryba i twarogiem,pomidor - 580g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Łosoś, wędzony (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pietruszka, liście (, Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 546,36kcal, białko(33,96g), tłuszcze(19,89g), tłuszcze nasycone(8,71g), węglowodany(57,2g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,91g), sól(3,68g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2198,21kcal, białko(117,63g), tłuszcze(77g), tłuszcze nasycone(26,89g), węglowodany(263g), w tym cukry(60,07g), błonnik(19,75g), sól(7,04g)

DATA: 2025-04-12 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru (kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczыwo,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 foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa dębicka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 540,44kcal, białko(26,63g), tłuszcze(20,44g), tłuszcze nasycone(10,76g), węglowodany(64,88g), w tym cukry(11,28g), błonnik(3,96g), sól(2,8g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Brokuły (brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,	
Potrawa: Gulasz ze schabu - 202g , Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Olej rzepakowy (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Skrobia ziemniaczana (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Wieprzowina, schab surowy bez kości (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Woda wodociągowa (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,	
Potrawa: Kasza jaglana - 90g Skład: Kasza jaglana (,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	

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

Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Por () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy |, **(Seler i produkty pochodne)** |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1008,58kcal, białko(55,77g), tłuszcze(34,48g), tłuszcze nasycone(7,41g), węglowodany(124,99g), w tym cukry(17,53g), błonnik(12,4g), sól(0,53g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: Pieczywo,masło,pasta koperkowa rybna z twarogiem papryka,ogórek - 665g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Łosoś, wędzony (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 555,1kcal, białko(34,3g), tłuszcze(18,24g), tłuszcze nasycone(8,8g), węglowodany(67,1g), w tym cukry(10,62g), błonnik(6,07g), sól(3,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2194,12kcal, białko(117,1g), tłuszcze(73,35g), tłuszcze nasycone(27,01g), węglowodany(278,77g), w tym cukry(60,63g), błonnik(22,82g), sól(7,03g)

DATA: 2025-04-12 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie****Potrawa: Pieczywo, masło, dębicka, pomidor, sałata - 490g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, kiełbasa dębicka, masło, pomidor|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb żytni razowy, herbata, kiełbasa dębicka, masło, pomidor|, Kiełbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, kiełbasa dębicka, masło, pomidor|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb żytni razowy, herbata, kiełbasa dębicka, masło, pomidor|, Pomidor () |chleb żytni razowy, herbata, kiełbasa dębicka, masło, pomidor|, Sałata () |chleb żytni razowy, herbata, kiełbasa dębicka, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 494,54kcal, białko(21,96g), tłuszcze(18,24g), tłuszcze nasycone(9,05g), węglowodany(66,54g), w tym cukry(5,05g), błonnik(11,76g), sól(2,57g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad**Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |brokuł, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, masło|,

Potrawa: Gulasz ze schabu - 202g , Zboża zawierające gluten

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: Kasza jaglana - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1001,41kcal, białko(55,75g), tłuszcze(34,38g), tłuszcze nasycone(7,38g), węglowodany(123,12g), w tym cukry(16,31g), błonnik(11,78g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: Pieczywo,masło,pasta koperkowa z ryba i twarogiem,papryka, ogórek - 610g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Łosoś, wędzony (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (), Papryka czerwona (), Pietruszka, liście (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 570,95kcal, białko(36,64g), tłuszcze(18,79g), tłuszcze nasycone(8,85g), węglowodany(68,94g), w tym cukry(7,49g), błonnik(9,85g), sól(3,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny**Potrawa: kielbasa kminkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2221,48kcal, białko(126,96g), tłuszcze(78,4g), tłuszcze nasycone(28g), węglowodany(270g), w tym cukry(37,24g), błonnik(35,79g), sól(9,2g)

DATA: 2025-04-13 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Mleko** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, dżem, miód, 1/2 banana** - 560g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 657,42kcal, białko(23,4g), tłuszcze(17,78g), tłuszcze nasycone(9,36g), węglowodany(100,1g), w tym cukry(35,65g), błonnik(3,74g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , **Zboża zawierające gluten**Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten**),Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko (, jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (, jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (, jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (, jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (, jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: Burak (, burak, olej rzepakowy, jabłko |, Jabłko (, burak, olej rzepakowy, jabłko |, Olej rzepakowy (, burak, olej rzepakowy, jabłko |,

Potrawa: **Zupa grysikowa D** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**) | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar (, kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchewka (, kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (, kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**) | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 889,75kcal, białko(49,7g), tłuszcze(20,76g), tłuszcze nasycone(2g), węglowodany(132,89g), w tym cukry(24,51g), błonnik(14,62g), sól(0,66g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa kminkowa, jajko, pomidor** - 520g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 476,41kcal, białko(20,96g), tłuszcze(20,21g), tłuszcze nasycone(8,67g), węglowodany(51,4g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,06g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi** - 80g

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2064,39kcal, białko(94,68g), tłuszcze(59,1g), tłuszcze nasycone(20,11g), węglowodany(293,85g), w tym cukry(71,15g), błonnik(22,76g), sól(4,46g)

DATA: **2025-04-13 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pieczycwo, masło,twaróg,dżem,miód, banan** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczele (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 603,14kcal, białko(22,3g), tłuszcze(15,62g), tłuszcze nasycone(9,33g), węglowodany(95,68g), w tym cukry(29,62g), błonnik(3,72g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I** - 180g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skórki, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skórki () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skórki, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skórki, olej rzepakowy |,

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa grysikowa I** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Por () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 953,7kcal, białko(45,73g), tłuszcze(29,37g), tłuszcze nasycone(2,55g), węglowodany(133,78g), w tym cukry(25,73g), błonnik(15,2g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 456,41kcal, białko(20,06g), tłuszcze(18,11g), tłuszcze nasycone(8,67g), węglowodany(55,4g), w tym cukry(2,51g), błonnik(3,28g), sól(2,06g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi - 80g**

Skład: Kiwi (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2054,05kcal, białko(88,71g), tłuszcze(63,45g), tłuszcze nasycone(20,64g), węglowodany(294,32g), w tym cukry(64,04g), błonnik(23,62g), sól(4,41g)

DATA: 2025-04-13 (Niedziela)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg,pomidor - 550g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 563,44kcal, białko(25,85g), tłuszcze(14,92g), tłuszcze nasycone(8,23g), węglowodany(88,89g), w tym cukry(7,87g), błonnik(14,59g), sól(1,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (|mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (|mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

Skład: Burak () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko () |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy () |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa grysikowaD - 350g , Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 889,75kcal, białko(49,7g), tłuszcze(20,76g), tłuszcze nasycone(2g), węglowodany(132,89g), w tym cukry(24,51g), błonnik(14,62g), sól(0,66g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 484,21kcal, białko(20,12g), tłuszcze(18,85g), tłuszcze nasycone(8,73g), węglowodany(63,84g), w tym cukry(3,33g), błonnik(10,66g), sól(2,03g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi - 80g**

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser twarogowy półtłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) |twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2043,21kcal, białko(105,44g), tłuszcze(57,23g), tłuszcze nasycone(20,44g), węglowodany(296,93g), w tym cukry(43,49g), błonnik(41,29g), sól(4,74g)

----- Koniec wydruku -----