

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 11.05.2025
godz.: 11:44:09

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-05-12 do 2025-05-18
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-05-12 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo,masło,pasta jajeczna,żywiecka,herbata,1/2 banana - 365g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan (), 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), 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 żywiecka (, 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), Ser twarogowy półtłusty (, 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: 685,41kcal, białko(31,79g), tłuszcze(31,56g), tłuszcze nasycone(14,46g), węglowodany(67,51g), w tym cukry(18,4g), błonnik(3,58g), sól(2,38g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () bukiet warzyw, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet warzyw, masło ,	
Potrawa: Krupnik D* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , Kości, wywar () kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , Marchew () kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , Pietruszka, korzeń () kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosti , '	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym * - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	
Skład: Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Olej rzepakowy() jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Skrobia ziemniaczana () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Wieprzowina, łopatka () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Woda wodociągowa () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej ,	
Potrawa: Ryż - 70g	

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 831,69kcal, białko(28,86g), tłuszcze(31,7g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(112,15g), w tym cukry(6,6g), błonnik(9,17g), sól(0,5g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo,masło,twaróg, krakowska,pomidor,sałata - 505g , 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**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|, Pomidor () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|, Sałata () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg|,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 645,69kcal, białko(33,67g), tłuszcze(27,64g), tłuszcze nasycone(13,46g), węglowodany(64,67g), w tym cukry(17,69g), błonnik(3,31g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Soczek - 200g**

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

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:

2252,78kcal, białko(94,72g), tłuszcze(91,1g), tłuszcze nasycone(35,68g), węglowodany(266,13g), w tym cukry(63,89g), błonnik(16,46g), sól(5,43g)

DATA: 2025-05-12 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczywo,masło,pasta jajeczna,żywiecka,herbata,1/2 banana,og. kisz. - 615g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Banan () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, 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**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, 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**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, 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**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, 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**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, Ogórek kwaszony () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 721,41kcal, białko(32,04g), tłuszcze(30,56g), tłuszcze nasycone(14,48g), węglowodany(80,46g), w tym cukry(27,25g), błonnik(3,98g), sól(3,32g)

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: **Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Kości, wywar () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Marchew () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Pietruszka, korzeń () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Por () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu|,

Potrawa: **Ryż* - 70g**

Skład: Ryż biały () |ryż|,

Potrawa: **Sos gołąbkowy - 330g**

Skład: Kapusta biała (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Olej rzepakowy (), Wieprzowina, łopatka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 757,04kcal, białko(31,81g), tłuszcze(21,81g), tłuszcze nasycone(5,26g), węglowodany(115,05g), w tym cukry(24,59g), błonnik(13,74g), sól(0,48g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno,masło,pasta z soczewicy, krakowska,pomidor,sałata - 535g , 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**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Pomidor () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Sałata () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|, Soczewica czerwona, nasiona suche () |bułka wrocławska, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 790,19kcal, białko(42,71g), tłuszcze(28,2g), tłuszcze nasycone(13,13g), węglowodany(92,68g), w tym cukry(17,6g), błonnik(7,76g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

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:

2358,64kcal, białko(106,96g), tłuszcze(80,77g), tłuszcze nasycone(32,9g), węglowodany(309,98g), w tym cukry(90,64g), błonnik(25,87g), sól(6,33g)

DATA: 2025-05-12 (Poniedziałek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno,masło,pasta jajeczna,żywiecka,herbata,jabłko,og. kisz. - 775g , 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 graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], Herbata czarna, napar z cukrem () [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], Jabłko () [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], 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**) [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], 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**) [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], Ogórek kwaszony () [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg], Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, herbata, jabłko, jaja, kielbasa żywiecka, masło, ogórek kwaszony, ser twaróg],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 768,04kcal, białko(34,8g), tłuszcze(30,76g), tłuszcze nasycone(14,56g), węglowodany(93,68g), w tym cukry(29,75g), błonnik(11,58g), sól(3,23g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () [bukiet warzyw, masło], Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) [bukiet warzyw, masło],

Potrawa: **Krupnik D* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], Kości, wywar () [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], Marchew () [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], Pietruszka, korzeń () [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
], '

Potrawa: **Pulpety z łopatkami z sosem jasnym * - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Olej rzepakowy() [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Skrobia ziemniaczana () [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Wieprzowina, łopatka () [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Woda wodociągowa () [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Potrawa: Ryż - 70g Skład: Ryż biały () [ryż biały],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 831,69kcal, białko(28,86g), tłuszcze(31,7g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(112,15g), w tym cukry(6,6g), błonnik(9,17g), sól(0,5g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo,masło,pasta z soczewicy,krakowska,pomidor,sałata - 555g , 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) [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Herbata czarna, napar z cukrem () [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Pomidor () [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Sałata () [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica], Soczewica czerwona, nasiona suche () [chleb graham, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor, sałata, ser twaróg, soczewica],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 802,79kcal, białko(44,99g), tłuszcze(26,84g), tłuszcze nasycone(13,22g), węglowodany(102,12g), w tym cukry(14,56g), błonnik(13,04g), sól(2,44g) 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:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2456,51kcal, białko(110,65g), tłuszcze(89,9g), tłuszcze nasycone(35,6g), węglowodany(319,36g), w tym cukry(59,31g), błonnik(36,19g), sól(7,73g)

DATA: 2025-05-13 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kakao 16%, proszek (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Potrawa: Pieczywo, pol. sopocka, 1/2 fromage,herbata, pomidor, sałata - 545g , 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**) | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |, Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |, Ogórek () | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |, Polędwica luksusowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |, Pomidor () | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |, Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 847,56kcal, białko(32,2g), tłuszcze(41,01g), tłuszcze nasycone(24,27g), węglowodany(86,82g), w tym cukry(28,52g), błonnik(4,3g), sól(3,72g)

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: **Potrawka z kurczaka "curry" D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Marchew () | marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy |, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () | marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy |, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**) | marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () | marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D* - 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy () | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Kości, wywar () | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Marchew () | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Pietruszka, korzeń () | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Ryż biały () | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 910,56kcal, białko(44,9g), tłuszcze(44,04g), tłuszcze nasycone(3,55g), węglowodany(89,4g), w tym cukry(27,76g), błonnik(11,91g), sól(0,68g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, frittata, kminkowa, masło, herbata, pomidor - 555g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor , Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor , Herbata czarna, napar z cukrem () brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor , Pomidor () brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, pomidor ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 522,52kcal, białko(16,37g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(10,1g), węglowodany(67,19g), w tym cukry(19,55g), błonnik(3,97g), sól(1,67g) 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: 2415,08kcal, białko(94,85g), tłuszcze(106,12g), tłuszcze nasycone(38,1g), węglowodany(275,99g), w tym cukry(102,45g), błonnik(22,52g), sól(6,07g)

DATA: 2025-05-13 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kakao 16%, proszek (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczyno, pol. sopocka, 1/2 fromage, herbata, pomidor, og. ziel. - 545g , 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) chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Ogórek () chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Polędwica luksusowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Pomidor () chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, ogórek zielony, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 813,56kcal, białko(32,7g), tłuszcze(39,31g), tłuszcze nasycone(24,3g), węglowodany(86,52g), w tym cukry(25,42g), błonnik(8,3g), sól(3,41g) 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: Potrąwka z kurczaka "curry" - 385g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy	

Skład: Cebula () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bezskóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Czosnek () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Marchew () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**) |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Olej rzepakowy () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Papryka czerwona () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I** - 340g , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Koper ogrodowy () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Kości, wywar () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Marchew () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Pietruszka, korzeń () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Por () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Ryż biały () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 977,28kcal, białko(47,76g), tłuszcze(42,54g), tłuszcze nasycone(3,86g), węglowodany(108,79g), w tym cukry(33,91g), błonnik(16,14g), sól(0,75g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, frittata, kminkowa, masło, herbata, rzodkiewka, papryka** - 555g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuł () |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Herbata czarna, napar z cukrem () |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Papryka czerwona () |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|, Rzodkiewka () |brokuł, bułka wrocławska, herbata, jaja, masło, mleko 2%, papryka, rzodkiewka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 525,62kcal, białko(16,45g), tłuszcze(20,76g), tłuszcze nasycone(10,12g), węglowodany(67,79g), w tym cukry(19,85g), błonnik(4,33g), sól(1,67g)

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:

2450,91kcal, białko(98,29g), tłuszcze(103,02g), tłuszcze nasycone(38,45g), węglowodany(295,68g), w tym cukry(105,8g), błonnik(31,12g), sól(5,82g)

DATA: 2025-05-13 (Wtorek)		DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	Pieczywo, pol. sopocka, 1/2 fromage,herbata, pomidor, og. ziel. - 545g , 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) chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Ogórek () chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Polędwica luksusowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Pomidor () chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage , Serek typu "Fromage", naturalny(, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, ogórek, polędwica sopocka, pomidor, serek fromage ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 619,76kcal, białko(22,46g), tłuszcze(30,97g), tłuszcze nasycone(19,37g), węglowodany(66,6g), w tym cukry(15,62g), błonnik(7,16g), sól(3,18g)			
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 "curry"D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy		
Skład:	Marchew () marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , mleczko kokosowe (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy) marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy ,		
Potrawa:	Sałatka z buraków - 205g		
Skład:	Burak () burak, olej rzepakowy, jabłko , Jabłko () burak, olej rzepakowy, jabłko , Olej rzepakowy () burak, olej rzepakowy, jabłko ,		
Potrawa:	Ziemniaki - 250g		
Skład:	Ziemniaki, średnio (),		
Potrawa:	Zupa koperkowa z ryżem D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne		
Skład:	Koper ogrodowy() koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Kości, wywar () koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Marchew () koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Pietruszka, korzeń () koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Ryż biały () koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 910,56kcal, białko(44,9g), tłuszcze(44,04g), tłuszcze nasycone(3,55g), węglowodany(89,4g), w tym cukry(27,76g), błonnik(11,91g), sól(0,68g)			
Techniki sporządzania: D, G			
Posiłek: 5. kolacja			
Potrawa:	Pieczywo, frittata, kminkowa, masło, herbata, rzodkiewka, sałata - 525g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne		

Skład: Brokuły () brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Herbata czarna, napar z cukrem () brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Rzodkiewka () brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata , Sałata () brokuł, chleb graham, herbata, jaja, masło, mleko 2%, rzodkiewka, sałata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 480,42kcal, białko(16,61g), tłuszcze(18,87g), tłuszcze nasycone(10,11g), węglowodany(65,12g), w tym cukry(14,95g), błonnik(7,69g), sól(1,36g) 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:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2101,99kcal, białko(84,68g), tłuszcze(94,61g), tłuszcze nasycone(33,11g), węglowodany(243,19g), w tym cukry(76,02g), błonnik(30,4g), sól(5,21g)

DATA: 2025-05-14 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	Pieczczywo, masło, herbata, ser śmiet., winerka,1/2 banan, pomidor - 615g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład:	Banan () banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Herbata czarna, napar z cukrem () banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Pomidor () banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Serek śmietankowy plastrowany(, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Winerka () banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka ,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 700,74kcal, białko(19,48g), tłuszcze(32,18g), tłuszcze nasycone(16,66g), węglowodany(82,47g), w tym cukry(32,5g), błonnik(4,15g), sól(3,15g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	Barszcz czerwony z ziemniakami i D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład:	Burak () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Cukier () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Koncentrat barszczu czerwonego () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Kości, wywar () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Marchew () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Pietruszka, korzeń () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Ziemniaki, średnio () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna ,

Potrawa: **Brokuł gotowany*** - 130g , **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|,

Potrawa: **Kasza jaglana** - 70g

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 |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 933,75kcal, białko(41,64g), tłuszcze(36,18g), tłuszcze nasycone(7,67g), węglowodany(115,55g), w tym cukry(28,88g), błonnik(10,7g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, krakowska, dżem, masło, herbata, pomidor** - 510g , **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**) |bułka wrocławska, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor|, Dżem śliwkowy, niskosłodzony () |bułka wrocławska, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor|, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor|, Pomidor () |bułka wrocławska, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 631,87kcal, białko(23,74g), tłuszcze(26,47g), tłuszcze nasycone(12,25g), węglowodany(73,84g), w tym cukry(26,6g), błonnik(3,41g), sól(2,74g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 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**), Mamolada wieloowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2386,56kcal, białko(86,72g), tłuszcze(95,53g), tłuszcze nasycone(36,65g), węglowodany(299,03g), w tym cukry(97,37g), błonnik(19,77g), sól(6,73g)

DATA: 2025-05-14 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, herbata, ser śmiet., winerka, 1/2 banan, pomidor** - 615g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Herbata czarna, napar z cukrem () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Pomidor () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Serek śmietankowyplastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Winerka () |banan, bułka wrocławska, chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 690,74kcal, białko(19,03g), tłuszcze(31,13g), tłuszcze nasycone(16,66g), węglowodany(84,47g), w tym cukry(31,35g), błonnik(4,3g), sól(3,15g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Burak () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cebula () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cukier () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Fasola biała, nasiona suche () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Kości, wywar () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Marchew () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Por () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

Potrawa: **Brokuł gotowany* - 130g , 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|,

Potrawa: **Kasza jaglana - 70g**

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 |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1013,57kcal, białko(46,68g), tłuszcze(34,57g), tłuszcze nasycone(7,91g), węglowodany(137,05g), w tym cukry(32g), błonnik(16,54g), sól(0,88g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, krakowska, dżem, masło, herbata, rzodkiewka, 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**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Dżem śliwkowy, niskosłodzony () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Rzodkiewka () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata | Sałata () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, dżem, herbata, kielbasa krakowska, masło, rzodkiewka, sałata |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 613,77kcal, białko(23,03g), tłuszcze(25,34g), tłuszcze nasycone(12,23g), węglowodany(74,07g), w tym cukry(23,94g), błonnik(3,28g), sól(2,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Fipsy - 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**), Mamelada wieloowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2438,28kcal, białko(90,59g), tłuszcze(91,74g), tłuszcze nasycone(36,87g), węglowodany(322,76g), w tym cukry(96,69g), błonnik(25,63g), sól(6,76g)

DATA: 2025-05-14 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, ser śmiet., winerka, jabłko, pomidor - 755g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka | Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka | Jabłko () | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka | Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka | Pomidor () | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka | Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka | Winerka () | chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 690,77kcal, białko(20,01g), tłuszcze(31g), tłuszcze nasycone(16,68g), węglowodany(87,95g), w tym cukry(33,79g), błonnik(10,63g), sól(2,84g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami i D* - 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

Potrawa: **Brokuł gotowany*** - 130g , **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|,

Potrawa: **Kasza jaglana** - 70g

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 |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 933,75kcal, białko(41,64g), tłuszcze(36,18g), tłuszcze nasycone(7,67g), węglowodany(115,55g), w tym cukry(28,88g), błonnik(10,7g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, krakowska, twaróg, masło, herbata, sałata, rzodkiewka** - 505g , **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**) |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|, Rzodkiewka () |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|, Sałata () |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, krakowska, masło, rzodkiewka, sałata, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 616,77kcal, białko(33,05g), tłuszcze(27,02g), tłuszcze nasycone(13,65g), węglowodany(64,15g), w tym cukry(14,87g), błonnik(6,93g), sól(2,47g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 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), Mamolada wieloowocowa (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2361,49kcal, białko(96,56g), tłuszcze(94,89g), tłuszcze nasycone(38,06g), węglowodany(294,82g), w tym cukry(86,93g), błonnik(29,77g), sól(6,16g)

DATA: 2025-05-15 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, herbata, pasta ryb-twar., szynkowa, banan 1/2 szt - 620g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan (banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Herbaty czarna, napar z cukrem (banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Koper ogrodowy (banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Mintaj, świeży (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa , Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, herbata, koper, masło, mintaj, twaróg, szynkowa ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 627,05kcal, białko(29,24g), tłuszcze(20,24g), tłuszcze nasycone(10,92g), węglowodany(81,4g), w tym cukry(31,6g), błonnik(3,88g), sól(2,15g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (bukiet warzyw, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet warzyw, masło ,	
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: 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: Ryż - 70g	
Skład: Ryż biały (ryż biały ,	
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: 1095,16kcal, białko(66,45g), tłuszcze(47,16g), tłuszcze nasycone(12,89g), węglowodany(107g), w tym cukry(19,37g), błonnik(12,58g), sól(1,05g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, kminkowa, jajko, pomidor - 525g , 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) |bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor|, 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) |bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor|, 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) |bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor|, 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) |bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor|, Pomidor () |bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 583,33kcal, białko(23,29g), tłuszcze(25,25g), tłuszcze nasycone(11,95g), węglowodany(64,62g), w tym cukry(17,87g), błonnik(3,21g), sól(2,39g)

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:

2332,54kcal, białko(119,34g), tłuszcze(92,76g), tłuszcze nasycone(35,78g), węglowodany(259,75g), w tym cukry(74,35g), błonnik(20,81g), sól(5,59g)

DATA: 2025-05-15 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, herbata, masło, pasta ryb-twar., szynkowa, og. ziel., jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten,Ryby 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,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Jabłko () |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Koper ogrodowy() |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Mintaj, świeży (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Ogórek () |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|, Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremka, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 635,11kcal, białko(28,57g), tłuszcze(18,68g), tłuszcze nasycone(10,92g), węglowodany(92,02g), w tym cukry(34,12g), błonnik(6,8g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapuśniak z młodej kapsuty - 585g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Boczek wędzony bez kości () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Cebula () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Kapusta biała () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Kości, wywar () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Marchew () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Pietruszka, korzeń () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Por () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Ziemniaki, Średnio () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|,

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: **Mizeria z jogurtem - 195g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|, Koper ogrodowy () |jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|, Ogórek () |jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|,

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: **Ryż - 70g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1125,47kcal, białko(67,95g), tłuszcze(47,49g), tłuszcze nasycone(11,48g), węglowodany(111,76g), w tym cukry(21,38g), błonnik(11,05g), sól(1,34g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, herbata, kminkowa, jajko, pomidor, papryka - 555g , 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 graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|, 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**) |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|, 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**) |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|, 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**) |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|, Papryka czerwona () |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|, Pomidor () |chleb graham, herbata, jajko, kminkowa, masło, papryka, pomidor|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 559,28kcal, białko(24,18g), tłuszcze(23,73g), tłuszcze nasycone(12,01g), węglowodany(66,34g), w tym cukry(16,19g), błonnik(7,83g), sól(2,08g)

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: 2346,87kcal, białko(121,06g), tłuszcze(90,01g), tłuszcze nasycone(34,43g), węglowodany(276,84g), w tym cukry(77,21g), błonnik(26,82g), sól(5,58g)

DATA: 2025-05-15 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, herbata, pasta ryb-twar., szynkowa, og. ziel. jabłko - 800g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Jabłko () chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Koper ogrodowy () chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Mintaj, świeży (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Ogórek () chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa , Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, koper, masło, mintaj, ogórek zielony, twaróg, szynkowa ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 621,11kcal, białko(29,97g), tłuszcze(19,08g), tłuszcze nasycone(10,95g), węglowodany(87,72g), w tym cukry(33,32g), błonnik(10,5g), sól(1,85g) 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: Mizeria z jogurtem - 195g , Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Koper ogrodowy () jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Ogórek () jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy ,	
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: Ryż - 70g Skład: Ryż biały () ryż biały ,	
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: 1054,01kcal, białko(65,61g), tłuszcze(43,6g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(103,86g), w tym cukry(19,66g), błonnik(8,95g), sól(1,09g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, herbata, kminkowa, jajko, pomidor - 525g , 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) bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor , 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) bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor , 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) bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor , 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) bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor , Pomidor () bułka wrocławska, herbata, jajko, kminkowa, masło, pomidor ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 583,33kcal, białko(23,29g), tłuszcze(25,25g), tłuszcze nasycone(11,95g), węglowodany(64,62g), w tym cukry(17,87g), błonnik(3,21g), sól(2,39g) 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: 2285,45kcal, białko(119,24g), tłuszcze(88,05g), tłuszcze nasycone(33,5g), węglowodany(262,93g), w tym cukry(76,37g), błonnik(23,8g), sól(5,33g)	

DATA: 2025-05-16 (Piątek)		DIETA: Łatwo strawna	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	Pieczywo, masło, herbata, ser topiny 2 szt, dżem, kiwi - 510g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, dżem, herbata, kiwi, masło, ser topiony , Dżem morelowy, niskosłodzony () bułka wrocławska, dżem, herbata, kiwi, masło, ser topiony , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, dżem, herbata, kiwi, masło, ser topiony , Kiwi () bułka wrocławska, dżem, herbata, kiwi, masło, ser topiony , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, dżem, herbata, kiwi, masło, ser topiony , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, dżem, herbata, kiwi, masło, ser topiony ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 629,4kcal, białko(14,75g), tłuszcze(26,94g), tłuszcze nasycone(15,04g), węglowodany(81,24g), w tym cukry(31,31g), błonnik(4,01g), sól(2,33g)			
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: **leczo bez mięsne** - 350g

Skład: Cebula () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Cukinia () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Koncentrat pomidorowy, 30% () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Marchew () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Olej rzepakowy () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Pomidor () |cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |,

Potrawa: **Ryba z pieca*** - 150g , **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mintaj, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 731,06kcal, białko(27,42g), tłuszcze(28,6g), tłuszcze nasycone(2,71g), węglowodany(97,4g), w tym cukry(28,99g), błonnik(13,94g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herбата, ser top 2 szt,pol. sop. og. kiszony, sałata** - 515g , **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 z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (), Połudwica sopočka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (), 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: 608kcal, białko(23,39g), tłuszcze(28,22g), tłuszcze nasycone(15,6g), węglowodany(63,83g), w tym cukry(16,54g), błonnik(2,86g), sól(3,81g)

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:

2102,91kcal, białko(66,94g), tłuszcze(84,18g), tłuszcze nasycone(33,53g), węglowodany(275,05g), w tym cukry(103,46g), błonnik(23,16g), sól(6,84g)

DATA: 2025-05-16 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, ser topiny 2 szt, dżem, mandarynka, papryka - 560g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Dżem morelowy, niskosłodzony (, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Herbata czarna, napar z cukrem (, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Mandarynki (, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Papryka czerwona (, bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony | Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, dżem, herbata, mandarynka, masło, papryka, ser topiony |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 644,7kcal, białko(16,4g), tłuszcze(27,89g), tłuszcze nasycone(15,52g), węglowodany(83,31g), w tym cukry(30,99g), błonnik(5,72g), sól(2,17g)

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: **leczo bez mięsne - 350g**

Skład: Cebula (, cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Cukinia (, cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Koncentrat pomidorowy, 30% (, cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Marchew (, cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Olej rzepakowy (, cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |, Pomidor (, cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy |,

Potrawa: **Ryba z pieca* - 150g , Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (, **Ryby i produkty pochodne**) | mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (, mintaj, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem I - 335g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (, cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |, Kości, wywar (, cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |, Por (, cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (, cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 815,24kcal, białko(33g), tłuszcze(35,8g), tłuszcze nasycone(6,99g), węglowodany(96,84g), w tym cukry(28,17g), błonnik(14,2g), sól(1,19g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, ser top 2 szt, pol. sop. og. kiszony, sałata - 515g , 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 z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (), 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: 608kcal, białko(23,39g), tłuszcze(28,22g), tłuszcze nasycone(15,6g), węglowodany(63,83g), w tym cukry(16,54g), błonnik(2,86g), sól(3,81g) 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:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2159,19kcal, białko(73,51g), tłuszcze(92,62g), tłuszcze nasycone(38,19g), węglowodany(266,06g), w tym cukry(93,4g), błonnik(26,43g), sól(7,17g)

DATA: 2025-05-16 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczynwo, masło, herbata, ser topiny 2 szt, twaróg, papryka - 505g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, papryka, ser topiony, twaróg Herbata czarna, napar z cukrem () chleb graham, herbata, masło, papryka, ser topiony, twaróg Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, papryka, ser topiony, twaróg Papryka czerwona () chleb graham, herbata, masło, papryka, ser topiony, twaróg Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, papryka, ser topiony, twaróg Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, masło, papryka, ser topiony, twaróg	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 594,2kcal, białko(24,24g), tłuszcze(27,44g), tłuszcze nasycone(16,43g), węglowodany(66,44g), w tym cukry(16,85g), błonnik(7,25g), sól(2,07g) 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: Ieczo bez mięsne - 350g Skład: Cebula () cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy , Cukinia () cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy , Koncentrat pomidorowy, 30% () cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy , Marchew () cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy , Olej rzepakowy () cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy , Pomidor () cukinia, cebula, marchew, olej rzepakowy, pomidor, koncentrat pomidorowy ,	
Potrawa: Ryba z pieca* - 150g , Ryby i produkty pochodne Skład: Mintaj, świeży (, Ryby i produkty pochodne) mintaj, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),	

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

Skład: Kości, wywar () Ikości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) Ikości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) Ikości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () Ikości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 731,06kcal, białko(27,42g), tłuszcze(28,6g), tłuszcze nasycone(2,71g), węglowodany(97,4g), w tym cukry(28,99g), błonnik(13,94g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, herbata,ser top 2 szt.pol. sop. og. kiszony, sałata - 515g , 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 z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (), 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: 574kcal, białko(23,89g), tłuszcze(26,52g), tłuszcze nasycone(15,63g), węglowodany(63,53g), w tym cukry(13,44g), błonnik(6,86g), sól(3,5g)

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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1990,51kcal, białko(76,27g), tłuszcze(83,28g), tłuszcze nasycone(34,84g), węglowodany(249,45g), w tym cukry(76,97g), błonnik(31,7g), sól(6,27g)

DATA: 2025-05-17 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno,masło,herbata,pol. drobiowa,ser top. 1szt,pomidor,banan 1/2sz - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar z cukrem () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 616,12kcal, białko(21,01g), tłuszcze(23,29g), tłuszcze nasycone(12,76g), węglowodany(80,17g), w tym cukry(30,9g), błonnik(4,15g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , **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: **Kalafior *** - 130g , **Mleko i produkty pochodne**

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

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: **Ryż** - 70g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem I** - 350g , **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Por () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 888,8kcal, białko(35,28g), tłuszcze(33,31g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(117,36g), w tym cukry(21,1g), błonnik(11,07g), sól(0,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynko, masło, herbata, pasta twar-ryb., sałata** - 495g , **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**) |bułka wrocławska, herbata, masło, mintaj, sałata, twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, herbata, masło, mintaj, sałata, twaróg|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, mintaj, sałata, twaróg|, Mintaj, Świeży (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, mintaj, sałata, twaróg|, Sałata () |bułka wrocławska, herbata, masło, mintaj, sałata, twaróg|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, mintaj, sałata, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 534,41kcal, białko(24,5g), tłuszcze(19,2g), tłuszcze nasycone(10,48g), węglowodany(64,63g), w tym cukry(18,38g), błonnik(2,61g), sól(1,6g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 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**) |Marmolada wielowocowa ()|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2159,53kcal, białko(82,65g), tłuszcze(76,49g), tłuszcze nasycone(32,14g), węglowodany(289,33g), w tym cukry(79,77g), błonnik(19,35g), sól(4,76g)

DATA: 2025-05-17 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	Pieczyno, masło, herbata, pol. drobiowa, ser żółty, pomidor, mandaryn - 565g , 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) Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Mandarynki () Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Polędwica z piersi kurczaka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Pomidor () Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, chleb foremka, herbata, mandarynka, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 585,45kcal, białko(25,12g), tłuszcze(22,27g), tłuszcze nasycone(12,76g), węglowodany(72,33g), w tym cukry(21,74g), błonnik(4,27g), sól(2,84g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	Indyk gotowany z sosem D* - 130g , 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:	Kalafior * - 130g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Kalafior, gotowany w wodzie () kalafior, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) kalafior, masło ,
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:	Ryż - 70g
Skład:	Ryż biały () ryż biały ,
Potrawa:	Zupa pomidorowa z ryżem I - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład:	Cebula () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Kości, wywar () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Marchew () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Pietruszka, korzeń () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Por () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Ryż biały () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler , Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 888,8kcal, białko(35,28g), tłuszcze(33,31g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(117,36g), w tym cukry(21,1g), błonnik(11,07g), sól(0,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, pasta twar-ryb., papryka - 525g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Papryka czerwona () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 561,11kcal, białko(26,19g), tłuszcze(20,33g), tłuszcze nasycone(11,02g), węglowodany(69g), w tym cukry(18,59g), błonnik(4,4g), sól(1,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Fipsy - 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**), Mamolada wieloowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2155,56kcal, białko(88,46g), tłuszcze(76,61g), tłuszcze nasycone(32,68g), węglowodany(285,86g), w tym cukry(70,82g), błonnik(21,25g), sól(4,76g)

DATA: 2025-05-17 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo,masło,herbata,pol. drobiowa,ser żółty,pomidor,jabłko - 735g , 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, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Herbata czarna, napar z cukrem () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Jabłko () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Pomidor () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,7kcal, białko(26,43g), tłuszcze(22,23g), tłuszcze nasycone(12,85g), węglowodany(85,38g), w tym cukry(31,97g), błonnik(10,63g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D* - 130g , 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: **Kalafior * - 130g , Mleko i produkty pochodne**

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

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: **Ryż - 70g**

Skład: Ryż biały () | ryż biały |,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem I - 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Koncentrat pomidorowy, 30% () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Kości, wywar () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Marchew () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Pietruszka, korzeń () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Por () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Ryż biały () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 888,8kcal, białko(35,28g), tłuszcze(33,31g), tłuszcze nasycone(8,83g), węglowodany(117,36g), w tym cukry(21,1g), błonnik(11,07g), sól(0,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynko, masło, herbata, pasta twar-ryb., papryka - 525g , 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**) | chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg |, Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg |, Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg |, Papryka czerwona () | chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg |, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 511,61kcal, białko(25,34g), tłuszcze(17,68g), tłuszcze nasycone(10,55g), węglowodany(66,7g), w tym cukry(17,09g), błonnik(7,25g), sól(1,29g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Fipsy - 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**) |, Mamelada wielowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2146,31kcal, białko(88,92g), tłuszcze(73,91g), tłuszcze nasycone(32,3g), węglowodany(296,62g), w tym cukry(79,55g), błonnik(30,46g), sól(4,29g)

DATA: 2025-05-18 (Niedziela)		DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	Pieczywo, masło, herbata,dżem 2szt, twaróg, banan 1/2 szt - 595g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Banan () banan, bułka wrocławska, dżem, herbata, masło, twaróg , Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, dżem, herbata, masło, twaróg , Dżem jagodowy, niskosłodzony() banan, bułka wrocławska, dżem, herbata, masło, twaróg , Herbata czarna, napar z cukrem () banan, bułka wrocławska, dżem, herbata, masło, twaróg , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, dżem, herbata, masło, twaróg , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) banan, bułka wrocławska, dżem, herbata, masło, twaróg ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 663,92kcal, białko(22,41g), tłuszcze(19,37g), tłuszcze nasycone(10,55g), węglowodany(99,59g), w tym cukry(49,49g), błonnik(4,23g), sól(1,56g)		
Techniki sporządzania:		
Posiłek: 3. obiad		
Potrawa:	Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () bukiet warzyw, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet warzyw, masło ,	
Potrawa:	Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem* - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład:	Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne) groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Koncentrat pomidorowy, 30% () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne) groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Skrobia ziemniaczana () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szynkówka wieprzowa () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
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 D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład:	Kości, wywar () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Marchew () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Pietruszka, korzeń () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Ryż biały () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 736,12kcal, białko(25,74g), tłuszcze(43,48g), tłuszcze nasycone(10,13g), węglowodany(66,8g), w tym cukry(20,36g), błonnik(13,25g), sól(3,33g)		
Techniki sporządzania:		
Posiłek: 5. kolacja		
Potrawa:	Pieczywo, masło, herbata, szynka, ser śmietankowy, pomidor - 515g , 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**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka, Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka, Pomidor () | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 601,97kcal, białko(21,04g), tłuszcze(28,03g), tłuszcze nasycone(15,55g), węglowodany(65,4g), w tym cukry(18,27g), błonnik(3,21g), sól(3,22g)

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:

2042,81kcal, białko(69,8g), tłuszcze(91,23g), tłuszcze nasycone(36,31g), węglowodany(241,25g), w tym cukry(94,31g), błonnik(22,12g), sól(8,11g)

DATA: 2025-05-18 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. Śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, dżem 2szt, twaróg, banan 1/2 szt** - 595g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan () | banan, chleb foremkowy, dżem, herbata, masło, twaróg, Chleb foremkowy(, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | banan, chleb foremkowy, dżem, herbata, masło, twaróg, Dżem jagodowy, niskosłodzony () | banan, chleb foremkowy, dżem, herbata, masło, twaróg, Herbata czarna, napar z cukrem () | banan, chleb foremkowy, dżem, herbata, masło, twaróg, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | banan, chleb foremkowy, dżem, herbata, masło, twaróg, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | banan, chleb foremkowy, dżem, herbata, masło, twaróg,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 643,92kcal, białko(21,51g), tłuszcze(17,27g), tłuszcze nasycone(10,55g), węglowodany(103,59g), w tym cukry(47,19g), błonnik(4,53g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet jarzyn wiosennych, mrożony () | bukiety warzyw, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) | bukiety warzyw, masło |,

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem* - 350g , Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**) | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Koncentrat pomidorowy, 30% () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**) | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

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 , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 736,12kcal, białko(25,74g), tłuszcze(43,48g), tłuszcze nasycone(10,13g), węglowodany(66,8g), w tym cukry(20,36g), błonnik(13,25g), sól(3,33g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, szynka, ser żółty, pomidor - 505g , 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**) |chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, ser żółty, szynka|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, ser żółty, szynka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, ser żółty, szynka|, Pomidor () |chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, ser żółty, szynka|, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, ser żółty, szynka|, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, pomidor, ser żółty, szynka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 556,37kcal, białko(23,05g), tłuszcze(22g), tłuszcze nasycone(13,21g), węglowodany(68,95g), w tym cukry(15,6g), błonnik(3,51g), sól(3,06g)

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:

1977,21kcal, białko(70,91g), tłuszcze(83,1g), tłuszcze nasycone(33,97g), węglowodany(248,8g), w tym cukry(89,34g), błonnik(22,72g), sól(7,95g)

DATA: 2025-05-18 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, twaróg, kminkowa, pomidor - 545g , 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**) | chleb foremkowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, twaróg, Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb foremkowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, twaróg, Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, twaróg, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, twaróg, Pomidor () | chleb foremkowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, twaróg, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, herbata, kminkowa, masło, pomidor, twaróg,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 593,43kcal, białko(29,76g), tłuszcze(22,22g), tłuszcze nasycone(12,6g), węglowodany(70,95g), w tym cukry(17,81g), błonnik(3,51g), sól(2,31g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem* - 350g , Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**) |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Koncentrat pomidorowy, 30% () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**) |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

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 , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 736,12kcal, białko(25,74g), tłuszcze(43,48g), tłuszcze nasycone(10,13g), węglowodany(66,8g), w tym cukry(20,36g), błonnik(13,25g), sól(3,33g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, herbata, szynka, ser śmietankowy, pomidor. - 515g , 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**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka], Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka], Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka], Pomidor () | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka], Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka], Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 567,97kcal, białko(21,54g), tłuszcze(26,33g), tłuszcze nasycone(15,58g), węglowodany(65,1g), w tym cukry(15,17g), błonnik(7,21g), sól(2,91g)

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:

1938,32kcal, białko(77,65g), tłuszcze(92,37g), tłuszcze nasycone(38,39g), węglowodany(212,31g), w tym cukry(59,53g), błonnik(25,4g), sól(8,56g)

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