

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.04.2025
godz.: 12:55:15

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-04-14 do 2025-04-20
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-04-14 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło,żywiecka, banan - 550g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 680,59kcal, białko(22,46g), tłuszcze(31,54g), tłuszcze nasycone(14,53g), węglowodany(75,72g), w tym cukry(19,45g), błonnik(4,14g), sól(2,8g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 320g	
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 D* - 350g , 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: Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 320g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Marchew () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Mięso z piersi indyka, bez skóry () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,1kcal, białko(42,4g), tłuszcze(8,32g), tłuszcze nasycone(2,12g), węglowodany(111,38g), w tym cukry(26,57g), błonnik(13,88g), sól(0,66g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno,masło, kielbasa dębicka, twaróg,pomidor, sałata - 600g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa dębicka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 580,05kcal, białko(28,11g), tłuszcze(21,35g), tłuszcze nasycone(10,41g), węglowodany(67,72g), w tym cukry(8,16g), błonnik(4,42g), sól(2,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 300g , Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 81kcal, białko(3g), tłuszcze(0,9g), tłuszcze nasycone(0,15g), węglowodany(17,1g), w tym cukry(12,6g), błonnik(3,6g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2005,74kcal, białko(95,97g), tłuszcze(62,11g), tłuszcze nasycone(27,22g), węglowodany(271,92g), w tym cukry(66,78g), błonnik(26,04g), sól(8,3g)

DATA: 2025-04-14 (Poniedziałek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno,masło, żywiecka, ser żółty, ogórek kiszony, banan - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kiszony (), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 555,03kcal, białko(22,34g), tłuszcze(23,77g), tłuszcze nasycone(12,47g), węglowodany(63,7g), w tym cukry(12,78g), błonnik(3,68g), sól(3,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 300g**

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* - 350g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 300g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry, Marchew () | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry, Mięso z piersi indyka, bez skóry () | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry, Skrobia ziemniaczana () | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 656,73kcal, białko(40,96g), tłuszcze(8,32g), tłuszcze nasycone(2,12g), węglowodany(111,16g), w tym cukry(26,73g), błonnik(14,18g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z soczewicy i twarogu, dębicka, pomidor, sałata - 575g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) , Kielbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), 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**), Soczewica czerwona, nasiona suche (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 684,83kcal, białko(34,47g), tłuszcze(24,94g), tłuszcze nasycone(10,02g), węglowodany(80,94g), w tym cukry(8,55g), błonnik(6,73g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 250g**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 112,5kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,25g), tłuszcze nasycone(0,05g), węglowodany(27,25g), w tym cukry(26,5g), błonnik(0,5g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2009,08kcal, białko(98,26g), tłuszcze(57,27g), tłuszcze nasycone(24,66g), węglowodany(283,06g), w tym cukry(74,55g), błonnik(25,09g), sól(6,5g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo,masło, żywiecka, ser żółty,ogórek kiszony, jabłko - 730g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 672,75kcal, białko(26,63g), tłuszcze(30,79g), tłuszcze nasycone(16,34g), węglowodany(77,72g), w tym cukry(19,6g), błonnik(11,14g), sól(3,55g)

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 D* - 350g , 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 kostki
|, Kości, wywar (|kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Marchew (|kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, 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 kostki
|, 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 kostki
|, Pietruszka, korzeń (|kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, 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 kostki
|, '

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 320g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Marchew (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**)|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Mięso z piersi indyka, bez skóry (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 650,32kcal, białko(42,29g), tłuszcze(8,26g), tłuszcze nasycone(2,12g), węglowodany(108,02g), w tym cukry(24,01g), błonnik(13,41g), sól(0,65g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta z soczewicy i twarogu, dębicka,pomidor,sałata - 575g , 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), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbasa dębicka (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (, 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), Soczewica czerwona, nasiona suche (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 646,49kcal, białko(35,03g), tłuszcze(23,02g), tłuszcze nasycone(10,05g), węglowodany(80,61g), w tym cukry(5,05g), błonnik(11,24g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 250g , Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) [sok wielowarzywny],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 67,5kcal, białko(2,5g), tłuszcze(0,75g), tłuszcze nasycone(0,13g), węglowodany(14,25g), w tym cukry(10,5g), błonnik(3g), sól(1,95g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa - 60g , Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) [szynka kanapkowa],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 57,6kcal, białko(9,5g), tłuszcze(1,84g), tłuszcze nasycone(0,74g), węglowodany(0,8g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,28g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2094,67kcal, białko(115,95g), tłuszcze(64,67g), tłuszcze nasycone(29,37g), węglowodany(281,4g), w tym cukry(59,15g), błonnik(38,78g), sól(9,42g)

DATA: 2025-04-15 (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, masło, polędwica sopocka, ser fromage, pomidor, sałata - 455g , Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (, Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 733,17kcal, białko(29,06g), tłuszcze(35,95g), tłuszcze nasycone(21,14g), węglowodany(72,8g), w tym cukry(15,67g), błonnik(4,43g), sól(2,48g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne	

Skład: Burak () |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 70g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym** - 200g , **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 |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |,

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: 795,01kcal, białko(32,7g), tłuszcze(19g), tłuszcze nasycone(7,4g), węglowodany(128,67g), w tym cukry(20,83g), błonnik(11,64g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, fritatta, kielbasa kminkowa,pomidor** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 529,49kcal, białko(21,6g), tłuszcze(25,41g), tłuszcze nasycone(9,25g), węglowodany(52,33g), w tym cukry(5,79g), błonnik(2,98g), sól(2,15g)

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:

2192,12kcal, białko(84,74g), tłuszcze(80,77g), tłuszcze nasycone(37,96g), węglowodany(286,39g), w tym cukry(68,9g), błonnik(21,4g), sól(5,25g)

DATA: 2025-04-15 (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: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka ser fromage, pomidor, ogórek** - 475g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 700,61kcal, białko(29,49g), tłuszcze(34,24g), tłuszcze nasycone(21,17g), węglowodany(72,89g), w tym cukry(12,89g), błonnik(8,3g), sól(2,18g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak () |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 70g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym** - 200g , **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 |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |,

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 839,19kcal, białko(34,02g), tłuszcze(19,17g), tłuszcze nasycone(7,44g), węglowodany(138,44g), w tym cukry(22,07g), błonnik(12,49g), sól(0,64g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, fritatta, kielbasa kminkowa, rzodkiewka, papryka** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 537,37kcal, białko(21,91g), tłuszcze(25,57g), tłuszcze nasycone(9,28g), węglowodany(54g), w tym cukry(6,73g), błonnik(3,72g), sól(2,15g)

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:

2211,61kcal, białko(86,81g), tłuszcze(79,39g), tłuszcze nasycone(38,06g), węglowodany(297,91g), w tym cukry(68,31g), błonnik(26,87g), sól(4,96g)

DATA: 2025-04-15 (Wtorek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, ser fromage,pomidor, ogórek** - 500g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,48kcal, białko(20,26g), tłuszcze(27,26g), tłuszcze nasycone(17,1g), węglowodany(55,76g), w tym cukry(3,25g), błonnik(7,53g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak () |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 70g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym** - 200g , **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 |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa |,

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: 795,01kcal, białko(32,7g), tłuszcze(19g), tłuszcze nasycone(7,4g), węglowodany(128,67g), w tym cukry(20,83g), błonnik(11,64g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, fritatta, kielbasa kminkowa, rzodkiewka, sałata** - 480g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: 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**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy () , Rzodkiewka () , Sałata () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 493,37kcal, białko(22,17g), tłuszcze(23,7g), tłuszcze nasycone(9,27g), węglowodany(51,55g), w tym cukry(1,9g), błonnik(7,19g), sól(1,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko () ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2013,7kcal, białko(86,48g), tłuszcze(77,08g), tłuszcze nasycone(36,46g), węglowodany(258,05g), w tym cukry(43,68g), błonnik(30,01g), sól(5,44g)

DATA: 2025-04-16 (Środa)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy plastry,pomidor,banan** - 495g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 487,93kcal, białko(13,89g), tłuszcze(20,1g), tłuszcze nasycone(9,81g), węglowodany(63,65g), w tym cukry(15,76g), błonnik(3,94g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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 () |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D*** - 300g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Marchew () |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korzeń () |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Szpinak () |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 904,49kcal, białko(43,48g), tłuszcze(37,17g), tłuszcze nasycone(8,01g), węglowodany(103,79g), w tym cukry(18,41g), błonnik(9,84g), sól(0,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 539,42kcal, białko(24g), tłuszcze(22,4g), tłuszcze nasycone(9,51g), węglowodany(59,69g), w tym cukry(12,58g), błonnik(3,66g), sól(2,72g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydziane (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|, Marmolada wieloowocowa () |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 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:

2052,04kcal, białko(83,22g), tłuszcze(80,36g), tłuszcze nasycone(27,4g), węglowodany(254,31g), w tym cukry(56,14g), błonnik(18,96g), sól(5,5g)

DATA: 2025-04-16 (Środa)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy plastry, pomidor,banan - 495g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 487,93kcal, białko(13,89g), tłuszcze(20,1g), tłuszcze nasycone(9,81g), węglowodany(63,65g), w tym cukry(15,76g), błonnik(3,94g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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 () |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem*** - 300g , **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Kości, wywar () |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajaeczny (, **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Marchew () |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korzeń () |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Por () |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Szpinak () |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 903,96kcal, białko(43,44g), tłuszcze(36,87g), tłuszcze nasycone(7,79g), węglowodany(104,69g), w tym cukry(18,65g), błonnik(10,45g), sól(0,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, krakowska, dżem rzodkiewka, sałata** - 470g , **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 500,27kcal, białko(22,64g), tłuszcze(21,08g), tłuszcze nasycone(9,47g), węglowodany(56,01g), w tym cukry(10,43g), błonnik(3,77g), sól(2,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydziane (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**) |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|, Marmolada wieloowocowa () |chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 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:

2012,36kcal, białko(81,82g), tłuszcze(78,75g), tłuszcze nasycone(27,15g), węglowodany(251,52g), w tym cukry(54,23g), błonnik(19,68g), sól(5,35g)

DATA: 2025-04-16 (Środa)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy plastry, pomidor, jabłk - 495g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 518,07kcal, białko(13,98g), tłuszcze(20,64g), tłuszcze nasycone(9,8g), węglowodany(70,92g), w tym cukry(21,36g), błonnik(6,52g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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 (|kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D* - 300g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (|szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Marchew (|szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korzeń (|szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Szpinak (|szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 904,49kcal, białko(43,48g), tłuszcze(37,17g), tłuszcze nasycone(8,01g), węglowodany(103,79g), w tym cukry(18,41g), błonnik(9,84g), sól(0,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, krakowska, twaróg, rzodkiewka, sałata - 490g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Rzodkiewka (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 492,99kcal, białko(28,78g), tłuszcze(20,4g), tłuszcze nasycone(9,91g), węglowodany(52,73g), w tym cukry(2,58g), błonnik(7,72g), sól(2,21g) 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:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: ser fromage - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Serek typu "Fromage", naturalny (, Mleko i produkty pochodne) ser fromage ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2419,75kcal, białko(98,09g), tłuszcze(116g), tłuszcze nasycone(52,83g), węglowodany(257,01g), w tym cukry(53,84g), błonnik(25,59g), sól(5,98g)

DATA: 2025-04-17 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta koperkowa z ryba i twaróg, szynkowa, banan - 615g , 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 (, 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), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Łosoś, wędzony (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), 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), Ogórek (, Pietruszka, liście (, 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), Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 616,26kcal, białko(37,84g), tłuszcze(20,68g), tłuszcze nasycone(9,05g), węglowodany(69,04g), w tym cukry(18,72g), błonnik(3,94g), sól(4,2g) 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 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: **Pałeczki drobiowe duszone*** - 160g

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

Potrawa: **Ryż*** - 70g

Skład: Ryż biały () |ryż|,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą*** - 300g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kalafior () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kasza mian (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kości, wywar () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Marchew () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Pietruszka, korzeń () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Por () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 968,98kcal, białko(41,86g), tłuszcz(46,68g), tłuszcz nasycone(10,24g), węglowodany(100,6g), w tym cukry(17,88g), błonnik(11,39g), sól(0,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko,kminkowa,pomidor, herbata** - 490g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 580,51kcal, białko(20,34g), tłuszcz(24,29g), tłuszcz nasycone(11,96g), węglowodany(71,44g), w tym cukry(15,84g), błonnik(2,38g), sól(1,72g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka** - 80g

Skład: Mandarynki () ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2192,75kcal, białko(100,39g), tłuszcze(91,77g), tłuszcze nasycone(31,27g), węglowodany(247,79g), w tym cukry(57,95g), błonnik(18,85g), sól(6,56g)

DATA: 2025-04-17 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posilek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno,masło,pasta koperkowa z ryba i twaróg,szynkowa,ogórek,jabłko - 715g , 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), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Łosoś, wędzony (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), 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), Ogórek (, Pietruszka, liście (, 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), Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 608,15kcal, białko(36,89g), tłuszcze(18,97g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(75,89g), w tym cukry(18,48g), błonnik(6,09g), sól(4,2g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona - 220g , Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Jabłko (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Kapusta czerwona (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|,

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* - 160g**

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

Potrawa: **Ryż* - 70g**

Skład: Ryż biały (| ryż|,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kalafior (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kasza mian (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kości, wywar (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Marchew (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Pietruszka, korzeń (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Por (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 997,85kcal, białko(41,24g), tłuszcze(47,94g), tłuszcze nasycone(7,85g), węglowodany(105,53g), w tym cukry(23,93g), błonnik(10,96g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa, jajko, papryka, pomidor** - 535g , **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**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 450,83kcal, białko(21,34g), tłuszcze(17,78g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(55,78g), w tym cukry(5,01g), błonnik(8,4g), sól(1,8g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2056,83kcal, białko(99,46g), tłuszcze(84,68g), tłuszcze nasycone(25,39g), węglowodany(237,19g), w tym cukry(47,41g), błonnik(25,45g), sól(6,7g)

DATA: 2025-04-17 (Czwartek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta koperkowa z ryba i twaróg, szynkowa, ogórek, jabłko** - 715g , **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**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, Łosoś, wędzony (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), 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**), Ogórek (, Pietruszka, liście (, 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**), Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 594,15kcal, białko(38,29g), tłuszcze(19,37g), tłuszcze nasycone(9,06g), węglowodany(71,59g), w tym cukry(17,68g), błonnik(9,79g), sól(3,89g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Jabłko (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Kapusta czerwona (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (| cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,

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*** - 160g

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

Potrawa: **Ryż*** - 70g

Skład: Ryż biały () |ryż|,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kalafior () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kasza mian (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Kości, wywar () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Marchew () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Pietruszka, korzeń () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Por () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 997,85kcal, białko(41,24g), tłuszcz(47,94g), tłuszcz nasycone(7,85g), węglowodany(105,53g), w tym cukry(23,93g), błonnik(10,96g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa kminkowa,jajko, papryka, pomidor - 535g , 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**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona () , Pomidor () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 450,83kcal, białko(21,34g), tłuszcz(17,78g), tłuszcz nasycone(8,51g), węglowodany(55,78g), w tym cukry(5,01g), błonnik(8,4g), sól(1,8g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka - 80g**

Skład: Mandarynki () ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Ser, gouda tłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcz(11,45g), tłuszcz nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2227,83kcal, białko(114,87g), tłuszcz(96,65g), tłuszcz nasycone(32,28g), węglowodany(239,66g), w tym cukry(52,18g), błonnik(30,3g), sól(7,51g)

DATA: 2025-04-18 (Piątek)		DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	Kawa zbożowa - 300g , Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa:	Pieczywo, masło, ser topiony, dżem , kiwi - 500g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiwi (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 687,09kcal, białko(22,43g), tłuszcze(28,97g), tłuszcze nasycone(15,82g), węglowodany(83,14g), w tym cukry(28,21g), błonnik(4,44g), sól(2,81g)		
Techniki sporządzania: G		
Posiłek: 3. obiad		
Potrawa:	Kompot wieloowocowy - 250g	
Skład:	Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa:	makaron z białym serem* - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Cukier () mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny , Ser twarogowy chudy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny ,	
Potrawa:	Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład:	Kości, wywar () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Marchew () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Pietruszka, korzeń () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Ziemniaki, średnio () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 731,73kcal, białko(53,13g), tłuszcze(9,19g), tłuszcze nasycone(3,11g), węglowodany(112,04g), w tym cukry(27,11g), błonnik(6,61g), sól(0,56g)		
Techniki sporządzania:		
Posiłek: 5. kolacja		
Potrawa:	Pieczywo,masło, jajko,ser topiony,ogórek kisz, sałata - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 494,69kcal, białko(18,52g), tłuszcze(22,29g), tłuszcze nasycone(10,76g), węglowodany(53,76g), w tym cukry(4,2g), błonnik(3,31g), sól(3,04g)		
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:

2047,95kcal, białko(95,46g), tłuszcze(60,86g), tłuszcze nasycone(29,86g), węglowodany(281,53g), w tym cukry(86,14g), błonnik(16,71g), sól(6,42g)

DATA: 2025-04-18 (Piątek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa - 300g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony,papryka, dżem, mandarynka - 530g , 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**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Dżem wiśniowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Mandarynki (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 690,69kcal, białko(24,15g), tłuszcze(29,26g), tłuszcze nasycone(15,69g), węglowodany(83,51g), w tym cukry(26,9g), błonnik(6,22g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **makaron z białym serem* - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 731,73kcal, białko(53,13g), tłuszcze(9,19g), tłuszcze nasycone(3,11g), węglowodany(112,04g), w tym cukry(27,11g), błonnik(6,61g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko,ser topiony, ogórek kisz, sałata - 520g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (, Sałata (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 514,48kcal, białko(19,26g), tłuszcze(23,18g), tłuszcze nasycone(11,19g), węglowodany(55,91g), w tym cukry(4,37g), błonnik(3,44g), sól(3,17g) 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: 2071,34kcal, białko(97,92g), tłuszcze(62,04g), tłuszcze nasycone(30,17g), węglowodany(284,05g), w tym cukry(85g), błonnik(18,63g), sól(6,28g)

DATA: 2025-04-18 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło,ser topiony, papryka - 500g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 538,78kcal, białko(18,3g), tłuszcze(25,57g), tłuszcze nasycone(15g), węglowodany(63,48g), w tym cukry(3,31g), błonnik(8,84g), sól(2,44g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: makaron z białym serem VI* - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy , Makaron gryczany (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy , Ser twarogowy chudy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy ,	
Potrawa: Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Kości, wywar (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Marchew (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Pietruszka, korzeń (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Ziemniaki, średnio (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, ,	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 686,41kcal, białko(48,8g), tłuszcze(7,88g), tłuszcze nasycone(2,65g), węglowodany(107,53g), w tym cukry(21,04g), błonnik(5,96g), sól(0,54g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, ser topiony, ogórek kisz, sałata** - 550g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (, Sałata (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 505,2kcal, białko(20,94g), tłuszcze(22,57g), tłuszcze nasycone(11,87g), węglowodany(58,79g), w tym cukry(1,07g), błonnik(8,22g), sól(2,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 350g

Skład: Jabłko (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 127,75kcal, białko(1,02g), tłuszcze(1,02g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(30,91g), w tym cukry(24,78g), błonnik(5,11g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **twaróg na słodko z rodzynkami** - 110g , **Mleko i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) |ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód pszczeli, rodzynek suszone, Miód pszczeli (|ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód pszczeli, rodzynek suszone, Rodzynek, suszone (, **Mleko i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) |ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód pszczeli, rodzynek suszone, Ser twarogowy półtłusty (, **Mleko i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) |ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny 2% tłuszczu, miód pszczeli, rodzynek suszone, |

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 220,53kcal, białko(25,48g), tłuszcze(6,65g), tłuszcze nasycone(3,94g), węglowodany(14,98g), w tym cukry(5,04g), błonnik(0,4g), sól(0,17g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2078,67kcal, białko(114,53g), tłuszcze(63,67g), tłuszcze nasycone(33,57g), węglowodany(275,69g), w tym cukry(55,24g), błonnik(28,53g), sól(6,14g)

DATA: 2025-04-19 (Sobota)

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, masło, ser topiony, dżem, miód, pomidor, banan** - 520g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 760,43kcal, białko(22,73g), tłuszcze(25,72g), tłuszcze nasycone(14,03g), węglowodany(109,47g), w tym cukry(34,71g), błonnik(5,35g), sól(2,12g)

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

Skład: Cebula () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Marchew () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Por () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |,

Potrawa: **Marchew na gęsto*** - 150g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew () |marchew, mąka, masło |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, mąka, masło |, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, mąka, masło |,

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: **Ryż*** - 70g

Skład: Ryż biały () |ryż|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 719,5kcal, białko(21,28g), tłuszcze(25,84g), tłuszcze nasycone(5,39g), węglowodany(105,74g), w tym cukry(19,42g), błonnik(10,83g), sól(0,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno,masło,pasta twaróg z koperkiem,salata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 447,87kcal, białko(22,69g), tłuszcze(15,25g), tłuszcze nasycone(7,87g), węglowodany(53,94g), w tym cukry(6,55g), błonnik(3,23g), sól(1,56g)

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:

2062,24kcal, białko(68,08g), tłuszcze(67,23g), tłuszcze nasycone(27,47g), węglowodany(301,73g), w tym cukry(87,29g), błonnik(21,76g), sól(4,2g)

DATA: 2025-04-19 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **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, masło, ser żółty,dżem, miód, pomidor, mandarynka - 510g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Mandarynki (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (), Pomidor (), Ser, salami pełnotłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 771,22kcal, białko(28,46g), tłuszcze(30,2g), tłuszcze nasycone(17,42g), węglowodany(98,08g), w tym cukry(26,59g), błonnik(5,31g), sól(2,15g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **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* (bez kości) - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Marchew () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Por () |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna |,

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: **Ryż* - 70g**

Skład: Ryż biały () |ryż|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 697,92kcal, białko(20,78g), tłuszcze(26,78g), tłuszcze nasycone(2,98g), węglowodany(98,26g), w tym cukry(17,48g), błonnik(10,5g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo,masło,pasta twaróg z koperkiem,papryka, - 455g , 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), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 490,42kcal, białko(24,89g), tłuszcze(17,02g), tłuszcze nasycone(8,51g), węglowodany(59,9g), w tym cukry(6,73g), błonnik(5,01g), sól(1,45g) 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: 2094kcal, białko(75,51g), tłuszcze(74,41g), tłuszcze nasycone(29,09g), węglowodany(288,82g), w tym cukry(77,41g), błonnik(23,18g), sól(4,86g)

DATA: 2025-04-19 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony,pomidor,jabłko - 7000g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 615,13kcal, białko(19,06g), tłuszcze(28,18g), tłuszcze nasycone(16,28g), węglowodany(76,83g), w tym cukry(20,9g), błonnik(11,1g), sól(2,53g) 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* (bez kości) - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: Cebula (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Marchew (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Pietruszka, korzeń (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Por (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna ,	
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: Ryż* - 90g Skład: Ryż biały () ryż , Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 205g Skład: Jabłko () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Kapusta kwaszona () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 766,92kcal, białko(22,18g), tłuszcze(26,92g), tłuszcze nasycone(3,01g), węglowodany(114,04g), w tym cukry(17,52g), błonnik(10,98g), sól(1,27g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja Potrawa: Pieczycwo,masło,pasta twaróg z koperkiem,papryka - 500g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 468,3kcal, białko(25,79g), tłuszcze(15,21g), tłuszcze nasycone(8,81g), węglowodany(61,5g), w tym cukry(5,59g), błonnik(8,4g), sól(1,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny Potrawa: Ser żółty - 60g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser, gouda tłusty (, Mleko i produkty pochodne) ser żółty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 189,6kcal, białko(16,38g), tłuszcze(13,74g), tłuszcze nasycone(8,21g), węglowodany(0,06g), w tym cukry(0,06g), błonnik(0g), sól(1,35g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2131,2kcal, białko(84,14g), tłuszcze(84,77g), tłuszcze nasycone(36,39g), węglowodany(274,5g), w tym cukry(61,77g), błonnik(34,13g), sól(6,54g)

DATA: 2025-04-20 (Niedziela) DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie Potrawa: Pieczycwo, masło, jajko, biała kielbaska, pomidor - 455g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne), Kielbasa biała (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne), Pomidor (),

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

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 711,12kcal, białko(30,23g), tłuszcze(32,12g), tłuszcze nasycone(12,43g), węglowodany(75,1g), w tym cukry(14,92g), błonnik(4,36g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami i papryką - 340g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Papryka czerwona () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Pieczarka uprawna, świeża () | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna* - 70g , Zboża zawierające gluten**

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

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 ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 980,83kcal, białko(35,41g), tłuszcze(48,48g), tłuszcze nasycone(10,6g), węglowodany(106,24g), w tym cukry(18,47g), błonnik(11,66g), sól(4,31g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno,masło,salátka jarzynowa, szynka wędzona - 590g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin 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, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kukurydza, konserwowa (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Marchew (, 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, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (, Pietruszka, liście (, Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Szynka wędzona (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 571,68kcal, białko(20,29g), tłuszcze(26,29g), tłuszcze nasycone(9,68g), węglowodany(64,87g), w tym cukry(8,75g), błonnik(7,67g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2353,62kcal, białko(86,32g), tłuszcze(107,08g), tłuszcze nasycone(32,75g), węglowodany(268,01g), w tym cukry(63,33g), błonnik(24,08g), sól(10,19g)

DATA: **2025-04-20 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, biała kielbaska, papryka, pomidor** - 505g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Kielbasa biała (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (,

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

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 704,72kcal, białko(29,88g), tłuszcze(30,23g), tłuszcze nasycone(12,48g), węglowodany(81,9g), w tym cukry(14,58g), błonnik(5,51g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami i papryką** - 340g , Zboża zawierające gluten

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Papryka czerwona () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Pieczarka uprawna, świeża () | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: Kasza jęczmienna* - 70g , Zboża zawierające gluten

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

Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g

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

Potrawa: Ogórek kwaszony - 100g

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: Zupa żurek z ziemniakami* - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne

Skład: Cebula () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Kości, wywar () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Marchew () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Pietruszka, korzeń () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Por () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Ziemniaki, średnio () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, żurek (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1057,12kcal, białko(38,22g), tłuszcze(48,83g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(121,05g), w tym cukry(23,53g), błonnik(12,69g), sól(6,87g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo,masło, sałatka jarzynowa, szynka, wędzona - 590g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kukurydza, konserwowa (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Marchew (, 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, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (, Pietruszka, liście (, Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Szynka wędzona (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 551,68kcal, białko(19,39g), tłuszcze(24,19g), tłuszcze nasycone(9,68g), węglowodany(68,87g), w tym cukry(6,45g), błonnik(7,97g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2403,51kcal, białko(87,89g), tłuszcze(103,45g), tłuszcze nasycone(32,7g), węglowodany(293,62g), w tym cukry(65,75g), błonnik(26,57g), sól(12,76g)

DATA: **2025-04-20 (Niedziela)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, biała kielbaska, papryka, pomidor** - 505g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Kielbasa biała (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 526,92kcal, białko(20,72g), tłuszcze(24,79g), tłuszcze nasycone(9,85g), węglowodany(58,24g), w tym cukry(4,6g), błonnik(4,13g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z pieczarkami i papryką** - 340g , Zboża zawierające gluten

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Papryka czerwona () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Pieczarka uprawna, świeża () | konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () | konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), papryka, pieczarka, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 70g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D*** - 400g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 992,83kcal, białko(36,41g), tłuszcze(48,58g), tłuszcze nasycone(10,63g), węglowodany(108,14g), w tym cukry(18,47g), błonnik(12,16g), sól(6,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło, sałatka jarzynowa, szynka wędzona** - 590g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin 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,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kukurydza, konserwowa (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Marchew (), 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,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Szynka wędzona (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 537,68kcal, białko(20,79g), tłuszcze(24,59g), tłuszcze nasycone(9,71g), węglowodany(64,57g), w tym cukry(5,65g), błonnik(11,67g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Soczek** - 200g , **Seler i produkty pochodne**Skład: Sok wielowarzywny (, **Seler i produkty pochodne**) [sok wielowarzywny],**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocnyPotrawa: **Pasztet drobiowy** - 50g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2241,31kcal, białko(99,13g), tłuszcze(104,48g), tłuszcze nasycone(31,95g), węglowodany(242,35g), w tym cukry(37,11g), błonnik(30,35g), sól(15,09g)

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