

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Cz stochowie
ul. Bialska 104lok. 118
42-200 Cz stochowa

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.07.2025
godz.: 08:24:20

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-07-14 do 2025-07-20

Gramatura: NIE, Kaloryczno : NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-07-14 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. niadanie	
<p>Potrawa: Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, twaróg, pomidor - 500g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</p> <p>Skład: Bułka wrocławska (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Herbata czarna, napar bez cukru () bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Pol dwica sopocka (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Pomidor () bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Ser twarogowy półtłusty (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty ,</p> <p>Potrawa: Ry na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne</p> <p>Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spo ywcz 2%, ry biały , Ry biały () mleko spo ywcz 2%, ry biały ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Warto od ywcz: 646,04kcal, białko(35,32g), tłuszcz(19,89g), tłuszcz nasycone(10,25g), w glowodany(80,8g), w tym cukry(17,59g), błonnik(4,03g), sól(2,37g)</p> <p>Techniki sporz dzania: G</p>	
Posiłek: 3. obiad	
<p>Potrawa: Gulasz ze schabu z marchewk - 232g , Zbo a zawieraj ce gluten</p> <p>Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), M ka pszenna, typ 500 (, Zbo a zawieraj ce gluten), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (), Woda wodoci gowa (),</p> <p>Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g</p> <p>Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Mieszanka owocowa, mro ona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Sok owocowy zag szczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Woda wodoci gowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda ,</p> <p>Potrawa: Ziemniaki - 250g</p> <p>Skład: Ziemniaki, rednio (),</p> <p>Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</p> <p>Skład: Brokuły () brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Ko ci, wywar () brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Makaron dwujajeczny (, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Marchew () brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Pietruszka, korze () brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Seler korzeniowy (, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler ,</p>	
<p>Podsumowanie posiłku:</p> <p>Warto od ywcz: 771kcal, białko(47,73g), tłuszcz(28,78g), tłuszcz nasycone(4,75g), w glowodany(84,84g), w tym cukry(19,05g), błonnik(9,75g), sól(0,61g)</p> <p>Techniki sporz dzania: G</p>	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: **Pieczyno, krakowska, d em, masło, sałata, pomidor - 510g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), D em liwkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 637,87kcal, białko(24,27g), tłuszcze(26,54g), tłuszcze nasycone(12,27g), w głowodany(74,93g), w tym cukry(26,97g), błonnik(3,93g), sól(2,74g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () [sok wieloowocowy],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), w głowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2144,9kcal, białko(107,72g), tłuszcze(75,41g), tłuszcze nasycone(27,3g), w głowodany(262,37g), w tym cukry(84,81g), błonnik(18,11g), sól(5,73g)

DATA: 2025-07-14 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu* - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciecierzycza konserwowa () [ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki], Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki], Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki], Pietruszka, li cie () [ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki], Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki],

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka,ogórek ziel, jabłko - 695g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (),

Potrawa: **Ry na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) [mleko spo ywczne 2%, ry biały], Ry biały () [mleko spo ywczne 2%, ry biały],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 883,66kcal, białko(36,23g), tłuszcze(34g), tłuszcze nasycone(15,39g), w głowodany(108,77g), w tym cukry(33g), błonnik(10,68g), sól(2,69g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk - 232g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (), Woda wodoci gowa (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Kapusta biała () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Marchew () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Musztrda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Olej rzepakowy () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |, Pietruszka, li cie () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka li cie |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem I - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (), Ko ci, wywar (), Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (), Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 942,27kcal, białko(50,48g), tłuszcz(42,12g), tłuszcz nasycone(5,7g), w glowodany(97,08g), w tym cukry(25,76g), błonnik(13,87g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, krakowska, d em, masło, sałata, pomidor - 510g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), D em liwkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 637,87kcal, białko(24,27g), tłuszcz(26,54g), tłuszcz nasycone(12,27g), w glowodany(74,93g), w tym cukry(26,97g), błonnik(3,93g), sól(2,74g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcz(0,2g), tłuszcz nasycone(0,04g), w glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2553,8kcal, białko(111,37g), tłuszcz(102,86g), tłuszcz nasycone(33,39g), w glowodany(302,57g), w tym cukry(106,92g), błonnik(28,87g), sól(6,29g)

DATA: 2025-07-14 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ywiecka,ogórek, jabłko - 760g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Kiełbasa wwiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 615,96kcal, białko(27,66g), tłuszcze(24,49g), tłuszcze nasycone(12,69g), w glowodany(76,58g), w tym cukry(20,57g), błonnik(10,55g), sól(1,87g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu*** - 202g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, rednio (,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D** - 350g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (|brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Ko ci, wywar (|brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Marchew (|brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Pietruszka, korze (|brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 956,76kcal, białko(41,14g), tłuszcze(40,28g), tłuszcze nasycone(4,88g), w glowodany(114,44g), w tym cukry(27,39g), błonnik(14,67g), sól(0,76g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pol dwica sopočka, pomidor** - 530g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb ytni razowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło ekstra, pol dwica sopočka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb ytni razowy, masło ekstra, pol dwica sopočka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło ekstra, pol dwica sopočka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pol dwica sopočka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb ytni razowy, masło ekstra, pol dwica sopočka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb ytni razowy, masło ekstra, pol dwica sopočka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Potrawa: **Sałata** - 10g

Skład: Sałata () |sałata|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 535,64kcal, białko(24,28g), tłuszcze(13,52g), tłuszcze nasycone(6,94g), w glowodany(86,69g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(2,83g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), w glowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szynkowa** - 50g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), w glowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2210,35kcal, białko(102,99g), tłuszcze(80,42g), tłuszcze nasycone(25,22g), w glowodany(289,77g), w tym cukry(61,74g), błonnik(42,32g), sól(8,09g)

DATA: 2025-07-15 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywca 2% tłuszczu|, Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywca 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, ser biały, pomidor, sałata** - 533g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 669,22kcal, białko(31,06g), tłuszcze(27,64g), tłuszcze nasycone(15,31g), w glowodany(73,25g), w tym cukry(16,14g), błonnik(4,43g), sól(2,36g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak () |buraki, masło, m ka|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, m ka|, M ka pszenna, typ 550 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, m ka|,

Potrawa: **Gulasz z indyka** - 202g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Woda wodoci gowa () |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Kasza j czmienna*** - 70g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |kasza j czmienna |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **zupa brokułowa z mann *** - 430g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 931,98kcal, białko(44,72g), tłuszcze(32,72g), tłuszcze nasycone(6,17g), w glowodany(120,85g), w tym cukry(23,58g), błonnik(12,98g), sól(0,48g)

Techniki sporz dzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, ywiecka,pomidor** - 490g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pas zt z kurczaka pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 617kcal, białko(21,39g), tłuszcze(28,65g), tłuszcze nasycone(12,75g), w glowodany(67,33g), w tym cukry(17,39g), błonnik(3,18g), sól(2,69g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ry owe|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2283,8kcal, białko(97,27g), tłuszcze(89,05g), tłuszcze nasycone(34,23g), w glowodany(275,83g), w tym cukry(57,34g), błonnik(22,28g), sól(5,6g)

DATA: 2025-07-15 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage schab pieczony, pomidor, ogórek - 475g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (, Pomidor (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki j czmienne na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywcz 2%, płatki j czmienne | Płatki j czmienne (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywcz 2%, płatki j czmienne |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 683,66kcal, białko(26,55g), tłuszcz(31,14g), tłuszcz nasycone(19,12g), w glowodany(78,55g), w tym cukry(13,09g), błonnik(9,08g), sól(2,71g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane* - 150g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (| buraki, masło, m ka |, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | buraki, masło, m ka |, M ka pszenna, typ 550 (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | buraki, masło, m ka |,

Potrawa: **Gulasz z indyka - 202g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (| koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana |, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) | koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana |, Mi so z piersi indyka, bez skóry (| koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana |, Olej rzepakowy (| koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana |, Skrobia ziemniaczana (| koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana |, Woda wodoci gowa (| koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana |,

Potrawa: **Kasza j czmienna* - 70g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) | kasza j czmienna |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **zupa brokułowa z mann * - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (, Cebula (, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew (, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (, Por (, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 931,98kcal, białko(44,72g), tłuszcz(32,72g), tłuszcz nasycone(6,17g), w glowodany(120,85g), w tym cukry(23,58g), błonnik(12,98g), sól(0,48g)

Techniki sporz dzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik ywiecka, rzodkiewka papryka - 540g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Pasztet z kurczaka pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 627,15kcal, białko(21,83g), tłuszcze(28,83g), tłuszcze nasycone(12,79g), w glowodany(69,55g), w tym cukry(18,56g), błonnik(4,24g), sól(2,69g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ry owe|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2308,39kcal, białko(93,2g), tłuszcze(92,74g), tłuszcze nasycone(38,07g), w glowodany(283,35g), w tym cukry(55,46g), błonnik(27,99g), sól(5,96g)

DATA: 2025-07-15 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, ser biały, pomidor, ogórek - 530g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (, Pomidor (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 442,86kcal, białko(21,26g), tłuszcze(17,59g), tłuszcze nasycone(10,41g), w glowodany(53,43g), w tym cukry(3,56g), błonnik(7,16g), sól(1,83g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane* - 150g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (|buraki, masło, m ka|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, m ka|, M ka pszenna, typ 550 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, m ka|,

Potrawa: **Gulasz z indyka - 202g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Mi so z piersi indyka, bez skóry (|koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Olej rzepakowy (|koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Woda wodoci gowa (|koncentrat pomidorowy (30%), m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Kasza j czmienna* - 70g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |kasza j czmienna|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

Potrawa: **zupa brokułowa z mann * - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty poc hodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 931,98kcal, białko(44,72g), tłuszcze(32,72g), tłuszcze nasycone(6,17g), w glowodany(120,85g), w tym cukry(23,58g), błonnik(12,98g), sól(0,48g)

Techniki sporz dzenia: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, ywiecka, papryka rzodkiewka - 540g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Paszтет z kurczaka pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 593,15kcal, białko(22,33g), tłuszcze(27,13g), tłuszcze nasycone(12,82g), w glowodany(69,25g), w tym cukry(15,46g), błonnik(8,24g), sól(2,38g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ry owe|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), w glowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2184,09kcal, białko(95g), tłuszcze(90,98g), tłuszcze nasycone(37,46g), w glowodany(258,52g), w tym cukry(43,33g), błonnik(30,07g), sól(5,82g)

DATA: 2025-07-16 (roda)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Manna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu|, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, w inerka, ser topiony, pomidor, - 520g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 910,07kcal, białko(30,87g), tłuszcze(44,08g), tłuszcze nasycone(22,1g), w glowodany(98,3g), w tym cukry(26,26g), błonnik(2,88g), sól(3,62g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Marchew na g sto - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (|marchew, masło, m ka pszenna|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**)|marchew, masło, m ka pszenna|, M ka pszenna, typ 550 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**)|marchew, masło, m ka pszenna|,

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym * - 150g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Olej rzepakowy(|jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Skrobia ziemniaczana (|jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Wieprzowina, łopatka (|jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Woda wodoci gowa (|jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (,

Potrawa: **Zupa dyniowa z makaronem D - 420g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (, Dynia (, Makaron bezjajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (, Por (, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 931,64kcal, białko(32,61g), tłuszcze(33,54g), tłuszcze nasycone(10,09g), w glowodany(132,58g), w tym cukry(26,6g), błonnik(16,1g), sól(1,15g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pol dwica sopocka, twaróg, pomidor - 500g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtusty|, Herbata czarna, napar bez cukru (|bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtusty|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtusty|, Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtusty|, Pomidor (|bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtusty|, Ser twarogowy półtusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtusty|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 475,04kcal, białko(27,32g), tłuszcze(15,75g), tłuszcze nasycone(7,84g), w glowodany(55,22g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,15g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2393,55kcal, białko(91,18g), tłuszcze(94,15g), tłuszcze nasycone(40,22g), w glowodany(302,69g), w tym cukry(61,13g), błonnik(22,52g), sól(7,02g)

DATA: **2025-07-16 (roda)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana () |kasza jaglana, mleko spo ywca 2% tłuszczu|, Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spo ywca 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,gruszka** - 530g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Gruszka (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 788,13kcal, białko(27,13g), tłuszcze(31,78g), tłuszcze nasycone(16,35g), w glowodany(100,24g), w tym cukry(28,99g), błonnik(6,97g), sól(3,21g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym *** - 150g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Olej rzepakowy() |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|, Woda wodoci gowa () |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa, olej|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa dyniowa z makaronem I - 420g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezjajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Pietruszka, korze (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 866,41kcal, białko(32,15g), tłuszcz(31,7g), tłuszcze nasycone(8,85g), w glowodany(118,54g), w tym cukry(22,32g), błonnik(11,65g), sól(0,96g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z soczewicy i twarogu - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Pietruszka, li cie () |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Soczewica czerwona, nasiona suche () |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|,

Potrawa: **pieczywo,masło,pasta z soczewicy i twarogu, ywiecka,papryka,rzodkiewka - 495g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 761,74kcal, białko(35,68g), tłuszcz(33,63g), tłuszcze nasycone(13,31g), w glowodany(82,1g), w tym cukry(7,99g), błonnik(7,97g), sól(2,26g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2493,08kcal, białko(95,34g), tłuszcz(97,88g), tłuszcze nasycone(38,71g), w glowodany(317,47g), w tym cukry(59,81g), błonnik(26,59g), sól(6,53g)

DATA: 2025-07-16 (roda)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,jabłko - 680g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 595,02kcal, białko(19,03g), tłuszcz(26,97g), tłuszcze nasycone(13,89g), w glowodany(74,02g), w tym cukry(19,88g), błonnik(10,63g), sól(2,68g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

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

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |, Woda wodoci gowa () |jaja, kajzerki, manna, m ka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodoci gowa |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa dyniowa z makaronem D - 420g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezjajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 746,15kcal, białko(36g), tłuszcz(16,31g), tłuszcze nasycone(7,32g), w glowodany(119,23g), w tym cukry(23,01g), błonnik(11,65g), sól(1g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło,twaróg, ywiecka, rzodkiewka,papryka - 490g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 476,89kcal, białko(25,19g), tłuszcz(19,33g), tłuszcze nasycone(9,63g), w glowodany(54,81g), w tym cukry(4,48g), błonnik(8,04g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzenia:

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:

Warto od ywca: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), w glowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2278,86kcal, białko(90,59g), tłuszcze(100,49g), tłuszcze nasycone(56,08g), w glowodany(267,05g), w tym cukry(49,99g), błonnik(30,32g), sól(6,56g)

DATA: 2025-07-17 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg na słodko, schab, banan, sałata - 530g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułki wrocławskie (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 896,24kcal, białko(36,38g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(14,85g), w glowodany(127,23g), w tym cukry(36,65g), błonnik(4,14g), sól(2,34g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Marchew na g sto - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (|marchew, masło, m ka pszenna|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, m ka pszenna|, M ka pszena, typ 550 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, m ka pszenna|,

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

Skład: Marchew (|marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (|marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**) |m archew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry białe (|ry białe|,

Potrawa: **Zupa grysikowaD - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Ko ci wywar (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Marchew (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Pietruszka, korze (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 1073,46kcal, białko(49,72g), tłuszcze(39,49g), tłuszcze nasycone(4,86g), w glowodany(137,21g), w tym cukry(22,05g), błonnik(14,47g), sól(0,89g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, sałata, - 505g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce 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 (, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 591,56kcal, białko(23,32g), tłuszcze(26,43g), tłuszcze nasycone(12,06g), w glowodany(64,05g), w tym cukry(17,41g), błonnik(3,08g), sól(2,39g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2779,25kcal, białko(113,52g), tłuszcze(99,02g), tłuszcze nasycone(32,48g), w glowodany(366,89g), w tym cukry(92,86g), błonnik(22,34g), sól(5,99g)

DATA: 2025-07-17 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, tw aróg na słodko,schab pieczony,banan ogórek ziel - 530g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułki wrocławskie (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywczce 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywczce 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 895,04kcal, białko(36,27g), tłuszcze(27,59g), tłuszcze nasycone(14,85g), w glowodany(127,01g), w tym cukry(36,57g), błonnik(4,04g), sól(2,34g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (|fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry" - 385g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

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

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa grysikowa I* - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Ko ci, wywar () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Por () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 1104,58kcal, białko(50,07g), tłuszcze(47,69g), tłuszcze nasycone(8,57g), w glowodany(125,33g), w tym cukry(21,32g), błonnik(13,05g), sól(0,56g)

Techniki sporz dzenia: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, papryka, sałata, - 555g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce 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 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 585,16kcal, białko(22,97g), tłuszcze(24,54g), tłuszcze nasycone(12,11g), w glowodany(70,86g), w tym cukry(17,07g), błonnik(4,23g), sól(2,4g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2802,78kcal, białko(113,42g), tłuszcze(105,32g), tłuszcze nasycone(36,23g), w glowodany(361,6g), w tym cukry(91,7g), błonnik(21,97g), sól(5,66g)

DATA: 2025-07-17 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, ogórek ziel, sałata** - 560g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 498,88kcal, białko(29,36g), tłuszcze(15,66g), tłuszcze nasycone(8,74g), w glowodany(64,11g), w tym cukry(3,8g), błonnik(8,57g), sól(2,42g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (|fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**)|fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

Skład: Marchew (|marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (|marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**)|m archew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ry** - 90g

Skład: Ry biały (|ry biały|,

Potrawa: **Zupa grysikowa D** - 350g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Seler i produkty pochodne**)|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Ko ci, wywar (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Marchew (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Pietruszka, korze (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Seler i produkty pochodne**)|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 1080,38kcal, białko(50,39g), tłuszcze(43,48g), tłuszcze nasycone(7,58g), w glowodany(128,23g), w tym cukry(18,19g), błonnik(12,78g), sól(0,63g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, papyka**, - 555g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce 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 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce 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:

Warto od ywczca: 569,96kcal, białko(24,27g), tłuszcze(24,93g), tłuszcze nasycone(12,13g), w glowodany(66,34g), w tym cukry(16,19g), błonnik(7,83g), sól(2,09g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), w glowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2311,62kcal, białko(112,17g), tłuszcze(87,54g), tłuszcze nasycone(30,3g), w glowodany(283,76g), w tym cukry(44,51g), błonnik(30,37g), sól(5,51g)

DATA: 2025-07-18 (Pi tek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu |, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywczce 2% tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony, pomidor, banan, - 590g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 863,28kcal, białko(29,26g), tłuszcze(36,27g), tłuszcze nasycone(18,27g), w glowodany(104,97g), w tym cukry(40,8g), błonnik(5,39g), sól(3g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 250g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne**

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

Potrawa: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Skrobia ziemniaczana () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Woda wodoci gowa () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Ko ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Ry biały () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 844,22kcal, białko(30,73g), tłuszcz(34,97g), tłuszcz nasycone(8,23g), w glowodany(109,07g), w tym cukry(24,8g), błonnik(16,26g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor, - 485g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 611,62kcal, białko(22,59g), tłuszcz(25,73g), tłuszcz nasycone(14,54g), w glowodany(73,9g), w tym cukry(15,44g), błonnik(2,48g), sól(2,49g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 90kcal, białko(0,4g), tłuszcz(0,2g), tłuszcz nasycone(0,04g), w glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2409,12kcal, białko(82,97g), tłuszcz(97,18g), tłuszcz nasycone(41,09g), w glowodany(309,73g), w tym cukry(102,23g), błonnik(24,53g), sól(6,06g)

DATA: 2025-07-18 (Pi tek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcze 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcze 2% tłuszczu |,Potrawa: **Pieczywo, masło, salami,ser ółty,pomidor,jabłko - 680g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Salami luksusowe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, gouda tusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 920,45kcal, białko(34,89g), tłuszcz(41,77g), tłuszcz nasycone(18,96g), w glowodany(105,21g), w tym cukry(30,42g), błonnik(7,81g), sól(3,26g)

Techniki sporz dzania: G

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

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne**Skład: Mintaj, wie y (, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|mintaj, olej rzepakowy|,Potrawa: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Koper ogrodowy (|koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Skrobia ziemniaczana (|koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Woda wodoci gowa (|koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|,Potrawa: **Surówka z kiszonych kapusty - 205g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (,)

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ry em I - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Ko ci, wywar (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Marchew (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Pietruszka, korze (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Por (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Ry biały (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ry biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 845,79kcal, białko(28,59g), tłuszcze(32,76g), tłuszcze nasycone(5,33g), w glowodany(116,25g), w tym cukry(25,5g), błonnik(15,61g), sól(1,5g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony, pomidor, - 485g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pol dwica sopocka (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 611,62kcal, białko(22,59g), tłuszcze(25,73g), tłuszcze nasycone(14,54g), w glowodany(73,9g), w tym cukry(15,44g), błonnik(2,48g), sól(2,49g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), w glowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2467,86kcal, białko(86,47g), tłuszcze(100,46g), tłuszcze nasycone(38,87g), w glowodany(317,15g), w tym cukry(92,56g), błonnik(26,29g), sól(7,24g)

DATA: 2025-07-18 (Pi tek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony,pomidor, jabłko - 755g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa ywiecka (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 649,21kcal, białko(22,33g), tłuszcze(30,77g), tłuszcze nasycone(15,86g), w glowodany(76,37g), w tym cukry(20,24g), błonnik(11,18g), sól(2,53g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, wie y (, Ryby i produkty pochodne) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Skrobia ziemniaczana () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, mietana 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|, Woda wodoci gowa () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, mietana 12 % tłuszczu, woda wodoci gowa|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Ko ci wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Ry biały () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, ry biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 834,81kcal, białko(29,1g), tłuszcz(31,26g), tłuszcz nasycone(4,47g), w glowodany(116,04g), w tym cukry(25,95g), błonnik(14,99g), sól(1,52g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor,, - 480g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 529,57kcal, białko(21,63g), tłuszcz(22,48g), tłuszcz nasycone(13,22g), w glowodany(63,94g), w tym cukry(14,49g), błonnik(6,98g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 54kcal, białko(2g), tłuszcz(0,6g), tłuszcz nasycone(0,1g), w glowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Pol dwica drobiowa - 60g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Pol dwica z piersi kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |pol dwica sopocka|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 52,99kcal, białko(11,75g), tłuszcz(0,69g), tłuszcz nasycone(0,16g), w glowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,01g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2120,58kcal, białko(86,8g), tłuszcze(85,8g), tłuszcze nasycone(33,8g), w glowodany(267,75g), w tym cukry(69,07g), błonnik(35,54g), sól(8,94g)

DATA: 2025-07-19 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo,masło,herbata,pol. drobiowa,ser top. 1szt,pomidor,banan 1/2sz - 590g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar z cukrem () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Pol dwica z piersi kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, pol dwica drobiowa, pomidor, ser topiony|,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywczę 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywczę 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 793,92kcal, białko(30,17g), tłuszcze(28,73g), tłuszcze nasycone(15,39g), w glowodany(103,83g), w tym cukry(40,88g), błonnik(5,53g), sól(2,91g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D* - 130g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kalafior * - 130g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|,

Potrawa: **Ry - 70g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z kasz jaglana D - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (, Kasza jaglana (, Koncentrat pomidorowy, 30% (, Ko ci, wywar (, Marchew (, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (, Por (, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 874kcal, białko(36,71g), tłuszcze(31,97g), tłuszcze nasycone(7,77g), w glowodany(115,37g), w tym cukry(21,27g), błonnik(11,31g), sól(0,47g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, pasta twar-ryb., pomidor - 495g , Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Mintaj, wie y (, Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 541,13kcal, białko(24,72g), tłuszcze(19,26g), tłuszcze nasycone(10,5g), w glowodany(66,17g), w tym cukry(19,58g), błonnik(2,98g), sól(1,61g) Techniki sporz dzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Mamolada wieloowocowa (,
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporz dzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2329,25kcal, białko(93,46g), tłuszcze(80,66g), tłuszcze nasycone(33,73g), w glowodany(312,54g), w tym cukry(91,12g), błonnik(21,33g), sól(4,99g)

DATA: 2025-07-19 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, pol drobiowa, ser óły, pomidor, sałata - 545g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pol dwica z piersi kurczaka (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (, Ser, gouda tłusty (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spo ywce 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spo ywce 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 773,85kcal, białko(37,17g), tłuszcze(29,96g), tłuszcze nasycone(16,76g), w glowodany(90,37g), w tym cukry(26,58g), błonnik(5,03g), sól(3,29g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D* - 130g , Zbo a zawieraj ce gluten Skład: M ka pszenna, typ 500 (, Zbo a zawieraj ce gluten) m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mi so z piersi indyka, bez skóry () m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kalafior * - 130g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kalafior, gotowany w wodzie () kalafior, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) kalafior, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Mieszanka owocowa, mro ona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Sok owocowy zag szczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda , Woda wodoci gowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda ,	

Potrawa: **Ry** - 70g

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z kasz jaglana** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (), Kasza jaglana (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Ko ci, wywar (), Marchew (), Pietruszka, korze (), Por (), Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 890,6kcal, białko(36,57g), tłuszcze(33,97g), tłuszcze nasycone(8,97g), w glowodany(115,17g), w tym cukry(21,07g), błonnik(11,31g), sól(0,46g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, herbata, pasta twar-ryb., papryka** - 525g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Mintaj, wie y(, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Papryka czerwona () |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Ser twarogowy półtusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 561,11kcal, białko(26,19g), tłuszcze(20,33g), tłuszcze nasycone(11,02g), w glowodany(69g), w tym cukry(18,59g), błonnik(4,4g), sól(1,45g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Flipy** - 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:**

Warto od ywca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2345,76kcal, białko(101,8g), tłuszcze(84,95g), tłuszcze nasycone(36,82g), w glowodany(301,71g), w tym cukry(75,63g), błonnik(22,26g), sól(5,21g)

DATA: 2025-07-19 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Pieczywo,masło,herbata,pol. drobiowa,ser ółty,pomidor,jabłko** - 735g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|, Herbata czarna, napar z cukrem () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|, Jabłko () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|, Pol dwica z piersi kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|, Pomidor () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|, Ser, gouda tłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, pol dwica drobiowa, pomidor, ser ółty|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kalafior *** - 130g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ry** - 70g

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z kasz jaglana D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Kasza jaglana (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Ko ci, wywar (), Marchew (), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (), Por (), Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 874kcal, białko(36,71g), tłuszcze(31,97g), tłuszcze nasycone(7,77g), w glowodany(115,37g), w tym cukry(21,27g), błonnik(11,31g), sól(0,47g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, pasta twar-ryb., papryka** - 525g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Mintaj, wie y (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Papryka czerwona () |chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, masło, mintaj, papryka, twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 511,61kcal, białko(25,34g), tłuszcze(17,68g), tłuszcze nasycone(10,55g), w glowodany(66,7g), w tym cukry(17,09g), błonnik(7,25g), sól(1,29g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydziane (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Mamelada wieloowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), w glowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2289,51kcal, białko(104g), tłuszcze(84,02g), tłuszcze nasycone(38,09g), w glowodany(294,68g), w tym cukry(79,77g), błonnik(30,7g), sól(5,42g)

DATA: 2025-07-20 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska, ser kanapkowy, pomidor - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki j czmienne na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywca 2%, płatki j czmienne | Płatki j czmienne (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywca 2%, płatki j czmienne |

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 739,34kcal, białko(33,21g), tłuszcze(32,99g), tłuszcze nasycone(16,14g), w glowodany(77,08g), w tym cukry(15,11g), błonnik(4,9g), sól(3,64g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk - 232g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (), Woda wodoci gowa (),

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D - 400g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Ko ci, wywar () | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Marchew () | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Pietruszka, korze () | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Woda wodoci gowa () | kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywca 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 956,56kcal, białko(53,9g), tłuszcze(31,28g), tłuszcze nasycone(5,26g), w glowodany(120,11g), w tym cukry(17,2g), błonnik(10,74g), sól(0,62g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, poledwica sopocka, jajko, pomidor, - 420g, Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (,)

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 425,92kcal, białko(22,06g), tłuszcze(14,09g), tłuszcze nasycone(6,73g), w glowodany(51,58g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,39g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) [wafle ry owe],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2187,42kcal, białko(109,26g), tłuszcze(78,4g), tłuszcze nasycone(28,13g), w glowodany(263,17g), w tym cukry(37,35g), błonnik(20,31g), sól(6,73g)

DATA: **2025-07-20 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka, pomidor - 480g, Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki j czmienne na mleku - 220g, Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) [mleko spo ywca 2%, płatki j czmienne], Płatki j czmienne (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) [mleko spo ywca 2%, płatki j czmienne],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 732,94kcal, białko(32,86g), tłuszcze(31,11g), tłuszcze nasycone(16,18g), w glowodany(83,89g), w tym cukry(14,76g), błonnik(6,05g), sól(3,65g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk - 232g, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (, Woda wodoci gowa (,

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik I - 300g, Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, Ko ci, wywar () |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, Marchew () |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, Pietruszka, korze () |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, Por () |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mietana 12% tłuszczu|,

Potrawa: **Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Ogórek kwaszony () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 1049,19kcal, białko(54,28g), tłuszcze(38,12g), tłuszcze nasycone(6,53g), w glowodany(128,44g), w tym cukry(20,29g), błonnik(13,06g), sól(3,96g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, jajko,pomido,r** - 450g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce 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 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 441,82kcal, białko(22,28g), tłuszcze(15,43g), tłuszcze nasycone(7,72g), w glowodany(55,66g), w tym cukry(2,51g), błonnik(3,28g), sól(2,24g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ry owe|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2289,55kcal, białko(109,53g), tłuszcze(84,69g), tłuszcze nasycone(30,44g), w glowodany(282,39g), w tym cukry(37,8g), błonnik(24,08g), sól(9,92g)

DATA: 2025-07-20 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka,pomidor** - 485g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pap ryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 553,99kcal, białko(26,01g), tłuszcze(26,87g), tłuszcze nasycone(13,69g), w glowodany(56,34g), w tym cukry(3,98g), błonnik(8,15g), sól(2,85g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk - 232g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (), Woda wodoci gowa (),

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D - 400g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Ko ci, wywar () |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Marchew () |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Pietruszka, korze () |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |, Woda wodoci gowa () |kasza j czmienna perłowa, ko ci, wywar, marchew, mleko spo ywczce 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy |,

Potrawa: **Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Ogórek kwaszony () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Zupa ry owa D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, m archew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, m archew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ry biały () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 1171,53kcal, białko(60,43g), tłuszcze(40,86g), tłuszcze nasycone(6,63g), w glowodany(147,19g), w tym cukry(22,47g), błonnik(14,32g), sól(4,28g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pol dwica sopocka,jajko,pomidor - 460g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce 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 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 451,12kcal, białko(24,57g), tłuszcze(16g), tłuszcze nasycone(7,79g), w glowodany(56,23g), w tym cukry(1,74g), błonnik(7,62g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) [wafle ry owe],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szyneczka drobiowa - 110g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [szyneczka drobiowa],

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), w glowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2372,13kcal, białko(130,33g), tłuszcze(89,68g), tłuszcze nasycone(29,77g), w glowodany(274,16g), w tym cukry(28,42g), błonnik(31,78g), sól(11,35g)

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