

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 18.05.2025
godz.: 11:15:18

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-05-19 do 2025-05-25

Gramatura: NIE, Kaloryczność: TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-05-19 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg na słodko, żywiecka, pomidor - 350g , 557,78kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, Pomidor, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) Bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, Pomidor, herbata , Kiełbasa żywiecka (84,82kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, Pomidor, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, Pomidor, herbata , Pomidor (12,77kcal) Bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, Pomidor, herbata ,	
Potrawa: twarożek na słodko* - 90g , 119,2kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: Brzoskwinia w syropie (22,2kcal) twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, Mleko i produkty pochodne) twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie , Ser twarogowy półtłusty (91kcal, Mleko i produkty pochodne) twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 676,98kcal, białko(29,11g), tłuszcze(27,18g), tłuszcze nasycone(13,8g), węglowodany(80,63g), w tym cukry(23,32g), błonnik(2,88g), sól(1,77g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g , 49,2kcal	
Skład: Jabłko (18,25kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (17kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (0kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchew mini - 150g , 63,76kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: Marchew (35,71kcal) marchew, masło , Masło ekstra (28,05kcal, Mleko i produkty pochodne) marchew, masło ,	
Potrawa: Potrawka z kurczaka z marchewką D - 390g , 396,78kcal, Zboża zawierające gluten	
Skład: Marchew (14,65kcal), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (17,35kcal, Zboża zawierające gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (147kcal), Olej rzepakowy (180kcal), Pietruszka, korzeń (20,87kcal), Skrobia ziemniaczana (16,9kcal),	
Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal	
Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D* - 300g , 151kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	
Skład: Brokuły (3,78kcal) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Kości, wywar (7,5kcal) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Makaron dwujajeczny (75,6kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Marchew (7,33kcal) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Pietruszka, korzeń (3,48kcal) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Seler korzeniowy (1,86kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna ,	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 876,41kcal, białko(47,37g), tłuszcze(31,41g), tłuszcze nasycone(5,39g), węglowodany(108,25g), w tym cukry(25,22g), błonnik(15,42g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, dębicka, pomidor, sałata** - 350g , 595,87kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Kielbasa dębicka (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Pomidor (9,12kcal) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Sałata (1,2kcal) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 595,87kcal, białko(25,21g), tłuszcze(23,08g), tłuszcze nasycone(12,32g), węglowodany(73,24g), w tym cukry(17,51g), błonnik(2,48g), sól(1,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , 90kcal

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wielowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2239,26kcal, białko(102,09g), tłuszcze(81,86g), tłuszcze nasycone(31,54g), węglowodany(283,93g), w tym cukry(87,25g), błonnik(21,17g), sól(4,33g)

DATA: 2025-05-19 (Poniedziałek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg na słodko, żywiecka, pomidor, ogórek zielony** - 350g , 533,68kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (149kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Ogórek (5,04kcal) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Pomidor (9,12kcal) |Chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, twaróg, brzoskwinia w syropie, cukier, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |,

Potrawa: **twarożek na słodko*** - 90g , 119,2kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brzoskwinia w syropie (22,2kcal) |twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie|, Ser twarogowy półtłusty (91kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 652,88kcal, białko(28,54g), tłuszcze(25,63g), tłuszcze nasycone(13,4g), węglowodany(79,09g), w tym cukry(22,93g), błonnik(3,28g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bigos - 540g , 407,27kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Boczek wędzony bez kości (26kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Cebula (14,52kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Kapusta biała (41,58kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Kapusta kwaszona (24kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Kielbasa śląska (132,35kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Koncentrat pomidorowy, 30% (19,4kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Olej rzepakowy (90kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Pieczarka uprawna, świeża (6,94kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka | Wieprzowina, łopatka (52,48kcal) | boczek wędzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka |

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: **Ziemniaki - 350g , 215,67kcal**

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem I* - 300g , 173,16kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (3,78kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Cebula (1,45kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (7,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Kalafior (1,67kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Kości, wywar (7,5kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Kukurydza, konserwowa (10,9kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Makaron dwujajeczny (75,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Marchew (7,33kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Por (0,84kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 845,31kcal, białko(43,35g), tłuszcze(29,95g), tłuszcze nasycone(6,67g), węglowodany(108,79g), w tym cukry(26,45g), błonnik(17,41g), sól(3,06g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu*** - 160g , 162,35kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciecierzycza konserwowa (49,6kcal) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (9kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (36,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Pietruszka, liście (2,45kcal) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|,

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, dębicka, pomidor, sałata** - 350g , 530,87kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUłka wrocławska, masło, pasta z ciecierzycy, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |BUłka wrocławska, masło, pasta z ciecierzycy, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Kielbasa dębicka (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUłka wrocławska, masło, pasta z ciecierzycy, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUłka wrocławska, masło, pasta z ciecierzycy, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Pomidor (9,12kcal) |BUłka wrocławska, masło, pasta z ciecierzycy, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Sałata (1,2kcal) |BUłka wrocławska, masło, pasta z ciecierzycy, kielbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 693,22kcal, białko(29,01g), tłuszcze(28,35g), tłuszcze nasycone(12,93g), węglowodany(80,35g), w tym cukry(18,49g), błonnik(6,3g), sól(2,06g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , 90kcal

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wielowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2281,4kcal, białko(101,3g), tłuszcze(84,13g), tłuszcze nasycone(33,04g), węglowodany(290,03g), w tym cukry(89,06g), błonnik(27,38g), sól(7,1g)

DATA: 2025-05-19 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek, herbata** - 350g , 533,83kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Ogórek (5,04kcal) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Pomidor (9,12kcal) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |, Ser twarogowy półtłusty (78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, twaróg, żywiecka, pomidor, ogórek zielony, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,83kcal, białko(27,36g), tłuszcze(23,86g), tłuszcze nasycone(12,64g), węglowodany(56,48g), w tym cukry(4,21g), błonnik(7,48g), sól(1,88g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek zielony** - 150g , 15,12kcal

Skład: Ogórek (15,12kcal),

Potrawa: **Potrawka z kurczaka z marchewką D** - 390g , 396,78kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Marchew (14,65kcal), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (17,35kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (147kcal), Olej rzepakowy (180kcal), Pietruszka, korzeń (20,87kcal), Skrobia ziemniaczana (16,9kcal),

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D*** - 300g , 151kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuł (3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 827,76kcal, białko(47,02g), tłuszcze(28,2g), tłuszcze nasycone(3,32g), węglowodany(101,94g), w tym cukry(21,41g), błonnik(12,07g), sól(0,65g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu*** - 160g , 162,35kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciecierzycza konserwowa (49,6kcal) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (9kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (36,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Pietruszka, liście (2,45kcal) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|,

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, dębicka,pomidor, sałata** - 350g , 427,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) |Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Kiełbasa dębicka (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Pomidor (9,12kcal) |Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|, Sałata (1,2kcal) |Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy, kiełbasa dębicka, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 589,87kcal, białko(29,55g), tłuszcze(25,73g), tłuszcze nasycone(12,17g), węglowodany(62,39g), w tym cukry(4,4g), błonnik(11,22g), sól(2,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , 54kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Sok wielowarzywny (54kcal, **Seler i produkty pochodne**) |sok wielowarzywny|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szynkowa** - 50g , 48kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (48kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2053,46kcal, białko(113,85g), tłuszcze(79,93g), tłuszcze nasycone(28,84g), węglowodany(232,88g), w tym cukry(38,42g), błonnik(33,16g), sól(7,36g)

DATA: 2025-05-20 (Wtorek)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, sałata, herbata** - 350g , 573,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |, Polędwica sopcoka (37,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |, Pomidor (9,12kcal) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |, Sałata (1,2kcal) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska masło, polędwica sopcoka, ser twaróg, sałata, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 766,82kcal, białko(35,56g), tłuszcze(28,75g), tłuszcze nasycone(16,13g), węglowodany(93,43g), w tym cukry(27,31g), błonnik(3,62g), sól(1,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem pomidorowym - 215g , 277,66kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Kajzerki (30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Kasza manna (7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Koncentrat pomidorowy, 30% (14,55kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Skrobia ziemniaczana (54,08kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Wieprzowina, łopatka (131,2kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g , 215,67kcal**

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą D* - 300g , 204,12kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Kalafior (13,39kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Kasza manna (105,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Kości, wywar (5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Marchew (7,33kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 848,7kcal, białko(36,44g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(7,49g), węglowodany(139,39g), w tym cukry(27,87g), błonnik(12,96g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: G

Posilek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, pomidor, herbata - 350g , 594,22kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, herbata |, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, herbata |, Kielbasa kminkowa (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, herbata |, Pomidor (12,77kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 594,22kcal, białko(21,57g), tłuszcze(24,97g), tłuszcze nasycone(12,23g), węglowodany(72,22g), w tym cukry(16,37g), błonnik(2,61g), sól(1,82g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g , 134,44kcal**

Skład: Banan (134,44kcal) | banan |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2344,17kcal, białko(94,96g), tłuszcze(72,84g), tłuszcze nasycone(36,03g), węglowodany(337,63g), w tym cukry(98,17g), błonnik(21,54g), sól(4,37g)

DATA: 2025-05-20 (Wtorek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata** - 350g , 612,11kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata], Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata], Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata], Ogórek (5,04kcal) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata], Polędwica sopcoka (37,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata], Pomidor (9,12kcal) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata], Serek typu "Fromage", naturalny (153,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica sopcoka, ser fromage, pomidor, ogórek, herbata],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 805,91kcal, białko(31,1g), tłuszcze(38,64g), tłuszcze nasycone(24g), węglowodany(87,91g), w tym cukry(25,43g), błonnik(8,62g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (47,25kcal) [buraki, masło, mąka], Masło ekstra (37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) [buraki, masło, mąka], Mąka pszenna, typ 550 (17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) [buraki, masło, mąka],

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Koncentrat kompotu (17kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Woda wodociągowa (0kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],

Potrawa: **Kotlet mielony** - 165g , 492,01kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (107,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką], Jaja kurze całe (8,53kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką], Kajzerki (30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką], Kasza manna (7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką], Olej rzepakowy (180kcal) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką], Skrobia ziemniaczana (54,08kcal) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką], Wieprzowina, łopatką (104,96kcal) [bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką],

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą* - 300g , 162,08kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Kalafior (13,39kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Kasza mian (70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Kości, wywar (5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Marchew (7,33kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Por (3,36kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1021,01kcal, białko(33,16g), tłuszcz(37,19g), tłuszcz nasycone(8,08g), węglowodany(144,79g), w tym cukry(25,2g), błonnik(14,21g), sól(1,03g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, rzodkiewka, papryka, herbata - 350g , 597,32kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata, Kielbasa kminkowa (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata, Papryka czerwona (13,6kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata, Rzodkiewka (2,27kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 597,32kcal, białko(21,65g), tłuszcz(25,08g), tłuszcz nasycone(12,25g), węglowodany(72,82g), w tym cukry(16,67g), błonnik(2,97g), sól(1,81g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g , 91,25kcal**

Skład: Jabłko (91,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2515,48kcal, białko(86,63g), tłuszcz(101,63g), tłuszcz nasycone(44,4g), węglowodany(327,59g), w tym cukry(85g), błonnik(29,44g), sól(5,17g)

DATA: 2025-05-20 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata - 350g , 473,51kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |, Ogórek (5,04kcal) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |, Polędwica sopcoka (37,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, polędwica sopcoka, twaróg, pomidor, ogórek, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 473,51kcal, białko(26,01g), tłuszcze(17,81g), tłuszcze nasycone(10,45g), węglowodany(56,38g), w tym cukry(3,89g), błonnik(7,48g), sól(1,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (47,25kcal) | buraki, masło, mąka |, Masło ekstra (37,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | buraki, masło, mąka |, Mąka pszenna, typ 550 (17,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | buraki, masło, mąka |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z łopatką z sosem pomidorowym** - 215g , 277,66kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (6,09kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Kajzerki (30kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Kasza manna (7,04kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Koncentrat pomidorowy, 30% (14,55kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Skrobia ziemniaczana (54,08kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Wieprzowina, łopatką (131,2kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą D*** - 300g , 204,12kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Kalafior (13,39kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Kasza manna (105,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Kości, wywar (5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Marchew (7,33kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 848,7kcal, białko(36,44g), tłuszcze(18,71g), tłuszcze nasycone(7,49g), węglowodany(139,39g), w tym cukry(27,87g), błonnik(12,96g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, Rządkiwka, papryka,herbata** - 350g , 493,97kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|, Herbata czarna, napar bezcukru (0kcal) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|, Kielbasa kminkowa (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|, Papryka czerwona (13,6kcal) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|, Rządkiwka (2,27kcal) |chleb graham, masło, kminkowa, jajko, rzodkiewka, papryka, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 493,97kcal, białko(22,19g), tłuszcze(22,46g), tłuszcze nasycone(11,49g), węglowodany(54,86g), w tym cukry(2,59g), błonnik(7,89g), sól(1,94g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g , 91,25kcal

Skład: Jabłko (91,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **kielbasa dębicka** - 50g , 100,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kielbasa kminkowa (100,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2008kcal, białko(95,99g), tłuszcze(66,1g), tłuszcze nasycone(32,12g), węglowodany(272,7g), w tym cukry(52,04g), błonnik(31,97g), sól(5,34g)

DATA: 2025-05-21 (Środa)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka,pomidor, banan, herbata** - 350g , 618,63kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (67,22kcal) | bułka wrocławska, masło, żywiecka, banan, pomidor, herbata |, Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, żywiecka, banan, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | bułka wrocławska, masło, żywiecka, banan, pomidor, herbata |, Kielbasa żywiecka (113,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, żywiecka, banan, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, żywiecka, banan, pomidor, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | bułka wrocławska, masło, żywiecka, banan, pomidor, herbata |,

Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , 176,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (74,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 795,23kcal, białko(26,58g), tłuszcze(29,8g), tłuszcze nasycone(14,33g), węglowodany(105,55g), w tym cukry(40,65g), błonnik(6,07g), sól(2,8g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **ryż z musem truskawkowym** - 445g , 396,45kcal

Skład: Cukier (19,95kcal) |ryż, cukier, truskawki|, Ryż biały (310,5kcal) |ryż, cukier, truskawki|, Truskawki, mrożone (66kcal) |ryż, cukier, truskawki|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami** - 570g , 245,87kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Kości, wywar (6kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Marchew (7,33kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (6,96kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Por (3,36kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Seler korzeniowy (3,72kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Szpinak (14,08kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Ziemniaki, wczesne (86,27kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 691,52kcal, białko(21,11g), tłuszcze(11,11g), tłuszcze nasycone(2,86g), węglowodany(132,91g), w tym cukry(32,24g), błonnik(12,98g), sól(0,46g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, filet prasowany, twaróg, pomidor, herbata** - 350g , 573,39kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, twaróg półtłuty, filet prasowany, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |bułka wrocławska, masło, twaróg półtłuty, filet prasowany, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, twaróg półtłuty, filet prasowany, pomidor, herbata |, Pomidor (12,77kcal) |bułka wrocławska, masło, twaróg półtłuty, filet prasowany, pomidor, herbata |, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, twaróg półtłuty, filet prasowany, pomidor, herbata |, Szynka delikatesowa z kurczaka (35,42kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, twaróg półtłuty, filet prasowany, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 573,39kcal, białko(24,15g), tłuszcze(20,87g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(73,81g), w tym cukry(17,97g), błonnik(2,61g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Fipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wielowocowa (47,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2180,34kcal, białko(73,7g), tłuszcze(62,49g), tłuszcze nasycone(28,46g), węglowodany(339,45g), w tym cukry(100,26g), błonnik(23,18g), sól(4,99g)

DATA: 2025-05-21 (Środa)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, pomidor, banan, herbata - 350g , 700,76kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (67,22kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Bułka wrocławska (133,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (120,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser topiony, banan, pomidor, herbata |,

Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku - 220g , 176,6kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne |, Płatki jęczmienne (74,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 877,36kcal, białko(29,41g), tłuszcze(37,3g), tłuszcze nasycone(19,99g), węglowodany(108,03g), w tym cukry(39,9g), błonnik(6,22g), sól(3,45g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **ryż z musem truskawkowym - 445g , 396,45kcal**

Skład: Cukier (19,95kcal) | ryż, cukier, truskawki |, Ryż biały (310,5kcal) | ryż, cukier, truskawki |, Truskawki, mrożone (66kcal) | ryż, cukier, truskawki |,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami - 570g , 245,87kcal, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Kości, wywar (6kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Marchew (7,33kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń (6,96kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Por (3,36kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Seler korzeniowy (3,72kcal, **Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Szpinak (14,08kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Ziemniaki, wczesne (86,27kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, jajko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 691,52kcal, białko(21,11g), tłuszcz(11,11g), tłuszcz nasycone(2,86g), węglowodany(132,91g), w tym cukry(32,24g), błonnik(12,98g), sól(0,46g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, filet prasowany, twaróg, pomidor, papryka, herbata - 350g**, 583,34kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |, Papryka czerwona (13,6kcal) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |, Szynka delikatesowa z kurczaka (35,42kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 583,34kcal, białko(24,53g), tłuszcz(21,05g), tłuszcz nasycone(11,24g), węglowodany(75,83g), w tym cukry(19,39g), błonnik(3,23g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flopsy - 40g**, 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wielowocowa (47,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2272,42kcal, białko(76,91g), tłuszcz(70,16g), tłuszcz nasycone(34,16g), węglowodany(343,95g), w tym cukry(100,93g), błonnik(23,95g), sól(5,64g)

DATA: 2025-05-21 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ser toopiony, żywiecka, pomidor, jabłko, herbata - 350g**, 662,44kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Jabłko (91,25kcal) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (120,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 662,44kcal, białko(22,14g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(17,48g), węglowodany(75,77g), w tym cukry(19,85g), błonnik(10,95g), sól(2,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek zielony** - 150g , 15,12kcal

Skład: Ogórek (15,12kcal),

Potrawa: **Potrawka meksykańska** - 350g , 246,24kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Fasola czerwona, konserwowa (30,3kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Koncentrat pomidorowy, 30% (19,4kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Kukurydza, konserwowa (32,7kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Marchew (24,42kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Mąka pszenna, typ 500 (27,76kcal, **Zboża zawierające gluten**) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (91,3kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Papryka czerwona (13,6kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |, Skrobia ziemniaczana (6,76kcal) | fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana |,

Potrawa: **Ryż** - 80g , 276kcal

Skład: Ryż biały (276kcal) | ryż biały |,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ziemniakami** - 570g , 175,8kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (6kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Marchew (7,33kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń (6,96kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Seler korzeniowy (3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Szpinak (14,08kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |, Ziemniaki, wczesne (86,27kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 762,36kcal, białko(41,55g), tłuszcze(8,09g), tłuszcze nasycone(1,96g), węglowodany(136,7g), w tym cukry(25,39g), błonnik(16,81g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: pieczywo, masło, filet prasowany, twaróg, pomidor, papryka,, herbata - 350g , 479,99kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Chleb graham (244,65kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata , Papryka czerwona (13,6kcal) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata , Pomidor (9,12kcal) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata , Ser twarogowy półtłusty (65kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata , Szynka delikatesowa z kurczaka (35,42kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, filet prasowany, twaróg półtłusty, papryka, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 479,99kcal, białko(25,08g), tłuszcze(18,43g), tłuszcze nasycone(10,48g), węglowodany(57,87g), w tym cukry(5,31g), błonnik(8,15g), sól(1,87g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Marmolada wieloowocowa (47,6kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Polędwica sopocka - 50g , 62,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Polędwica s opocka (62,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) polędwica sopocka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2087,49kcal, białko(101,43g), tłuszcze(61,71g), tłuszcze nasycone(30,76g), węglowodany(297,96g), w tym cukry(59,94g), błonnik(37,42g), sól(6,41g)

DATA: 2025-05-22 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dżem,twaróg, banan, herbata - 350g , 670,42kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Banan (67,22kcal) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Bułki wrocławskie (298kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Dżem morelowy, niskosłodzony (78kcal) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Ser twarogowy półtłusty (65kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 670,42kcal, białko(19,2g), tłuszcze(19,38g), tłuszcze nasycone(10,8g), węglowodany(106,75g), w tym cukry(46,85g), błonnik(3,33g), sól(1,14g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal	

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Marchew na gęsto*** - 150g , 108,83kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (36,63kcal) |marchew, mąka, masło |, Masło ekstra (37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, mąka, masło |, Mąka pszenna, typ 550 (34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, mąka, masło |,

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (477kcal) |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (90kcal) |mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D** - 350g , 177,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (9kcal) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (113,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (29,7kcal) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1118,3kcal, białko(67,29g), tłuszcze(47,67g), tłuszcze nasycone(12,98g), węglowodany(111,53g), w tym cukry(23,39g), błonnik(13,92g), sól(1,22g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, pomidor, sałata, herbata** - 350g , 591,77kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|, Kielbasa kminkowa (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|, Pomidor (9,12kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|, Sałata (1,2kcal) | bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 591,77kcal, białko(21,5g), tłuszcze(24,95g), tłuszcze nasycone(12,23g), węglowodany(71,65g), w tym cukry(15,91g), błonnik(2,48g), sól(1,81g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi** - 80g , 40,8kcal

Skład: Kiwi (40,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2421,29kcal, białko(108,6g), tłuszcze(92,34g), tłuszcze nasycone(36,09g), węglowodany(299,39g), w tym cukry(92,34g), błonnik(21,16g), sól(4,19g)

DATA: 2025-05-22 (Czwartek)		DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	pieczywo, masło, dżem, twaróg, banan, herbata - 350g , 670,42kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Banan (67,22kcal) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Bułki wrocławskie (298kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Dżem morelowy, niskosłodzony (78kcal) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata , Ser twarogowy półtłusty (65kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, twaróg półtłuty, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 670,42kcal, białko(19,2g), tłuszcze(19,38g), tłuszcze nasycone(10,8g), węglowodany(106,75g), w tym cukry(46,85g), błonnik(3,33g), sól(1,14g)		
Techniki sporządzania:		
Posiłek: 3. obiad		
Potrawa:	Kompot wielowocowy - 250g , 49,2kcal	
Skład:	Jabłko (18,25kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (17kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (0kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa:	Marchew na gęsto* - 150g , 108,83kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Marchew (36,63kcal) marchew, mąka, masło , Masło ekstra (37,4kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, mąka, masło , Mąka pszenna, typ 550 (34,8kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, mąka, masło ,	
Potrawa:	Pałeczki drobiowe duszone - 310g , 567kcal	
Skład:	Mięso z ud kurczaka, ze skórą (477kcal) mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (90kcal) mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,	
Potrawa:	Ziemniaki - 350g , 215,67kcal	
Skład:	Ziemniaki, średnio (215,67kcal),	
Potrawa:	Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Kości, wywar (9kcal) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Makaron dwujajeczny (113,4kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (29,7kcal) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 1118,3kcal, białko(67,29g), tłuszcze(47,67g), tłuszcze nasycone(12,98g), węglowodany(111,53g), w tym cukry(23,39g), błonnik(13,92g), sól(1,22g)		
Techniki sporządzania: D, G		
Posiłek: 5. kolacja		
Potrawa:	pieczywo, masło, jajko, kminkowa, pomidor, papyka, sałata, herbata - 350g , 579,87kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Bułki wrocławskie (149kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Kiełbasa kminkowa (60,35kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Papryka czerwona (13,6kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |, Sałata (1,2kcal) | chleb foremkowy, bułka wrocławska, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 579,87kcal, białko(21,41g), tłuszcze(23,61g), tłuszcze nasycone(11,87g), węglowodany(72,66g), w tym cukry(17,47g), błonnik(3,78g), sól(2,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi** - 80g , 40,8kcal

Skład: Kiwi (40,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2409,39kcal, białko(108,51g), tłuszcze(91g), tłuszcze nasycone(35,73g), węglowodany(300,39g), w tym cukry(93,89g), błonnik(22,46g), sól(4,39g)

DATA: 2025-05-22 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herabta** - 350g , 469,97kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |, Sałata (1,2kcal) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |, Schab pieczony (37,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |, Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, schab pieczony, twaróg półtłuty, pomidor, sałata, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 469,97kcal, białko(24,19g), tłuszcze(18,42g), tłuszcze nasycone(10,85g), węglowodany(55,43g), w tym cukry(3,43g), błonnik(7,4g), sól(2,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (17kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (0kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g , 567kcal Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (477kcal) mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (90kcal) mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g , 110,87kcal Skład: Jabłko (18,25kcal) jabłko, marchew, olej rzepakowy , Marchew (47,62kcal) jabłko, marchew, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (45kcal) jabłko, marchew, olej rzepakowy , Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal), Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , 177,6kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kości, wywar (9kcal) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Makaron dwujajeczny (113,4kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (29,7kcal) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1120,34kcal, białko(66,58g), tłuszcze(48,59g), tłuszcze nasycone(10,58g), węglowodany(111,51g), w tym cukry(28,51g), błonnik(15,63g), sól(1,29g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja Potrawa: pieczywo, masło, jajko, kminkowa, pomidor, sałata,papryka,herbata - 350g , 502,02kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (244,65kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Jaja kurze całe (60,9kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Kiełbasa kminkowa (60,35kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Papryka czerwona (13,6kcal) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Pomidor (9,12kcal) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata , Sałata (1,2kcal) chleb graham, masło, kminkowa, jajko, pomidor, sałata, papryka, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 502,02kcal, białko(22,6g), tłuszcze(22,55g), tłuszcze nasycone(11,51g), węglowodany(56,49g), w tym cukry(3,78g), błonnik(8,25g), sól(1,95g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja Potrawa: Kiwi - 80g , 40,8kcal Skład: Kiwi (40,8kcal), Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 40,8kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(9,46g), w tym cukry(6,19g), błonnik(1,43g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny Potrawa: kiełbasa dębicka - 50g , 100,58kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Kielbasa kminkowa (100,58kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2233,71kcal, białko(124,6g), tłuszcze(96,3g), tłuszcze nasycone(35,64g), węglowodany(232,89g), w tym cukry(41,91g), błonnik(32,71g), sól(6,19g)

DATA: 2025-05-23 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, pol.drobiowa,ser topiony,pomidor, banan, herbata - 350g , 653,34kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan (67,22kcal) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony,banan, pomidor, herbata , Bułki wrocławskie (298kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata , Polędwica z piersi kurczaka (26,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata , Pomidor (9,12kcal) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata , Ser topiony, edamski (90,3kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , 177,8kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (75,8kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 831,14kcal, białko(29,27g), tłuszcze(30,96g), tłuszcze nasycone(16,98g), węglowodany(111,49g), w tym cukry(39,43g), błonnik(4,93g), sól(2,46g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal	
Skład: Jabłko (18,25kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (17kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (0kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krupnik D* - 300g , 136,52kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Kości, wywar (5kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Marchew (7,33kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki
|, '

Potrawa: **Ryba z pieca*** - 150g , 179,28kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (44,28kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (135kcal) |mintaj, olej rzepakowy |,

Potrawa: **sos koperkowy** - 80g , 54,78kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (6,14kcal) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Masło ekstra (14,96kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana (20,28kcal) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Śmietana, 12% tłuszczu (13,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa (0kcal) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|,

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty** - 205g , 87,25kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Kapusta kwaszona (24kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (45kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 722,69kcal, białko(22,59g), tłuszcze(29,4g), tłuszcze nasycone(4,72g), węglowodany(97,67g), w tym cukry(19,09g), błonnik(12,94g), sól(1,36g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło,szynka konserwowa,pomidor, herbata** - 350g , 512,57kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Pomidor (12,77kcal) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Szynka parzona (39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 512,57kcal, białko(16,16g), tłuszcze(18,23g), tłuszcze nasycone(9,91g), węglowodany(72,52g), w tym cukry(16,37g), błonnik(2,61g), sól(1,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , 90kcal

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wielowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2156,4kcal, białko(68,42g), tłuszcze(78,79g), tłuszcze nasycone(31,65g), węglowodany(303,48g), w tym cukry(96,09g), błonnik(20,88g), sól(5,81g)

DATA: 2025-05-23 (Piątek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor, banan, herbata - 350g , 627,84kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (67,22kcal) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Bułki wrocławskie (149kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Polędwica z piersi kurczaka (26,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Pomidor (9,12kcal) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata], Ser topiony, edamski (90,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb fremkowy, bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, banan, pomidor, herbata],

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , 177,8kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) [mleko spożywcze 2%, płatki owsiane], Płatki owsiane (75,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) [mleko spożywcze 2%, płatki owsiane],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 805,64kcal, białko(28,62g), tłuszcze(29,41g), tłuszcze nasycone(16,57g), węglowodany(109,69g), w tym cukry(39,03g), błonnik(5,38g), sól(2,65g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Koncentrat kompotu (17kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda], Woda wodociągowa (0kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda],

Potrawa: **Krupnik I* - 300g , 145,69kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Kasza jęczmienna, perłowa (67,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Kości, wywar (5kcal) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Marchew (7,33kcal) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Pietruszka, korzeń (3,48kcal) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Por (3,36kcal) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości],

- Potrawa: **Ryba panierowana** - 200g , 275,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**
- Skład: Bułka tarta (82,63kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|, Jaja kurze całe (9,37kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|, Mintaj, świeży (45,42kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (138,42kcal) |bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy|,
- Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty** - 205g , 87,25kcal
- Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Kapusta kwaszona (24kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (45kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,
- Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal
- Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 773,67kcal, białko(25,81g), tłuszcze(28,05g), tłuszcze nasycone(3,2g), węglowodany(110,92g), w tym cukry(19,83g), błonnik(14,32g), sól(1,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

- Potrawa: **pieczywo, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata** - 350g , 512,57kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**
- Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Pomidor (12,77kcal) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Szynka parzona (39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 512,57kcal, białko(16,16g), tłuszcze(18,23g), tłuszcze nasycone(9,91g), węglowodany(72,52g), w tym cukry(16,37g), błonnik(2,61g), sól(1,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

- Potrawa: **Soczek** - 200g , 90kcal

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wieloowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2181,87kcal, białko(70,99g), tłuszcze(75,89g), tłuszcze nasycone(29,72g), węglowodany(314,93g), w tym cukry(96,43g), błonnik(22,71g), sól(6,31g)

DATA: 2025-05-23 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

- Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa,ser topiony,pomidor, jabłko, herbata** - 350g , 585,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (256,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|, Jabłko (91,25kcal) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|, Polędwica z piersi kurczaka (26,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|, Pomidor (9,12kcal) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|, Ser topiony, edamski (90,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb fremkowy, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 585,67kcal, białko(21,13g), tłuszcze(23,51g), tłuszcze nasycone(13,59g), węglowodany(78,08g), w tym cukry(19,77g), błonnik(11,27g), sól(2,42g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D*** - 350g , 159,27kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (78,62kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, Kości, wywar (5,83kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, Marchew (8,55kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (42,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (17,85kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, Pietruszka, korzeń (4,06kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, Seler korzeniowy (2,17kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar koci
|, '

Potrawa: **Ryba z pieca*** - 180g , 215,14kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (53,14kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (162kcal) |mintaj, olej rzepakowy |,

Potrawa: **sos koperkowy** - 120g , 82,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (9,21kcal) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Masło ekstra (22,44kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana (30,42kcal) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Śmietana, 12% tłuszczu (20,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa (0kcal) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|,

Potrawa: **Surówka z kiszanej kapusty** - 205g , 87,25kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Kapusta kwaszona (24kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (45kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 808,69kcal, białko(25,75g), tłuszcze(34,79g), tłuszcze nasycone(6,07g), węglowodany(104,23g), w tym cukry(19,9g), błonnik(13,7g), sól(1,43g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło,szynka konserwowa,pomidor,herbata** - 350g , 420,87kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (256,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) |chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Pomidor (12,77kcal) |chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|, Szynka parzona (39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 420,87kcal, białko(17,15g), tłuszcze(15,7g), tłuszcze nasycone(9,16g), węglowodany(56,99g), w tym cukry(2,3g), błonnik(7,85g), sól(2,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , 90kcal

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wieloowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłusty (158kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2063,22kcal, białko(78,08g), tłuszcze(85,65g), tłuszcze nasycone(35,71g), węglowodany(261,15g), w tym cukry(63,22g), błonnik(33,21g), sól(7,16g)

DATA: 2025-05-24 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło,winerka,ser topiony, pomidor, jabłko, herbata** - 370g , 754,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Jabłko (91,25kcal) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Pomidor (9,12kcal) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Ser topiony, edamski (45,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Winerka (148,8kcal) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 948,32kcal, białko(29,73g), tłuszcze(42,59g), tłuszcze nasycone(22,05g), węglowodany(114,55g), w tym cukry(43,79g), błonnik(7,17g), sól(2,96g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , 297,7kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (83kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (180kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 80g , 269,6kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (269,6kcal, **Zboża zawierające gluten**) |kasza jęczmienna |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko (18,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy (45kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa grysikowaD*** - 350g , 129,72 kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Kości, wywar (10,5kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Marchew (7,33kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 856,72kcal, białko(33,72g), tłuszcze(32,43g), tłuszcze nasycone(3,26g), węglowodany(113,02g), w tym cukry(22,61g), błonnik(11,98g), sól(0,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, pomidor, herbata** - 250g , 522,97kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki wrocławskie, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |bułki wrocławskie, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki wrocławskie, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata |, Polędwica sopocka (50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułki wrocławskie, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata |, Pomidor (12,77kcal) |bułki wrocławskie, masło, polędwica sopocka, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 522,97kcal, białko(18,4g), tłuszcze(18,47g), tłuszcze nasycone(9,97g), węglowodany(72,32g), w tym cukry(16,37g), błonnik(2,61g), sól(1,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g , 134,44kcal

Skład: Banan (134,44kcal) |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2462,45kcal, białko(83,23g), tłuszcze(93,9g), tłuszcze nasycone(35,45g), węglowodany(332,47g), w tym cukry(109,38g), błonnik(24,1g), sól(5,19g)

DATA: 2025-05-24 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata** - 370g , 703,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (247kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Jabłko (91,25kcal) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Pomidor (9,12kcal) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Ser topiony, edamski (45,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |, Winerka (148,8kcal) |Chleb foremkowy, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko , herbta |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 897,32kcal, białko(28,43g), tłuszcze(39,49g), tłuszcze nasycone(21,24g), węglowodany(110,95g), w tym cukry(42,99g), błonnik(8,07g), sól(3,35g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 80g , 269,6kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (269,6kcal, **Zboża zawierające gluten**) |kasza jęczmienna |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko (18,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy (45kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa grysikowa I*** - 350g , 136,89kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kasza manna (70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kości, wywar (8,5kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew (7,33kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Por (3,36kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |,

Potrawa: **Zupa grysikowaD*** - 350g , 129,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (70,4kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Kości, wywar (10,5kcal) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Marchew (7,33kcal) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Pietruszka, korzeń (3,48kcal) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Seler korzeniowy (1,86kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 695,9kcal, białko(18,37g), tłuszcze(16,07g), tłuszcze nasycone(2,66g), węglowodany(126,01g), w tym cukry(25,52g), błonnik(14,26g), sól(0,6g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopcka, pasta z soczewicy, ogórek, herbata - 250g , 452,74kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułki wrocławskie, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) bułki wrocławskie, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułki wrocławskie, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata , Ogórek (5,04kcal) bułki wrocławskie, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata , Poledwica sopocka (37,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułki wrocławskie, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 452,74kcal, białko(15,89g), tłuszcze(17,98g), tłuszcze nasycone(9,79g), węglowodany(58,02g), w tym cukry(2,53g), błonnik(1,98g), sól(1,56g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g , 91,25kcal Skład: Jabłko (91,25kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2137,21kcal, białko(63,41g), tłuszcze(74,26g), tłuszcze nasycone(33,76g), węglowodany(317,05g), w tym cukry(88,73g), błonnik(27,96g), sól(5,51g)

DATA: 2025-05-24 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa:	pieczywo, masło,winerka,ser topiony,pomidor,jabłko, herbata - 370g , 651,17kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (244,65kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka , Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka , Jabłko (91,25kcal) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka , Pomidor (9,12kcal) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka , Ser topiony, edamski (45,15kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka , Winerka (148,8kcal) chleb graham, masło, jabłko, herbata, pomidor, ser topiony, winerka ,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 651,17kcal, białko(20,04g), tłuszcze(31,63g), tłuszcze nasycone(16,35g), węglowodany(76,67g), w tym cukry(19,9g), błonnik(10,95g), sól(2,87g)	
Techniki sporządzania:	

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , 297,7kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (83kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (180kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 80g , 269,6kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (269,6kcal, **Zboża zawierające gluten**) |kasza jęczmienna |,

Potrawa: **Kompot wielowowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko (18,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy (45kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa grysikowaD*** - 350g , 129,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Kości, wywar (10,5kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Marchew (7,33kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 856,72kcal, białko(33,72g), tłuszcze(32,43g), tłuszcze nasycone(3,26g), węglowodany(113,02g), w tym cukry(22,61g), błonnik(11,98g), sól(0,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopcka, pasta z soczewicy,ogórek,herbata** - 250g , 399,39kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, pole dwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) |chleb graham, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, pole dwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata |, Ogórek (5,04kcal) |chleb graham, masło, poledwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata |, Poledwica s opocka (37,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, pole dwica sopocka, pasta z soczewicy (soczewica, twaróg, jogurt, pietruszka natka), ogórek, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 399,39kcal, białko(16,43g), tłuszcze(15,37g), tłuszcze nasycone(9,03g), węglowodany(52,56g), w tym cukry(0,95g), błonnik(6,9g), sól(1,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g , 91,25kcal

Skład: Jabłko (91,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocnyPotrawa: **Ser topiony** - 50g , 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Ser topiony, edamski (150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**) [ser topiony],**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2149,03kcal, białko(77,51g), tłuszcze(93,65g), tłuszcze nasycone(36,78g), węglowodany(264,91g), w tym cukry(61,65g), błonnik(33,48g), sól(6,12g)

DATA: 2025-05-25 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, krakowska, pomidor, herbata** - 350g , 642,34kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | bułka wrocławska, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, herbata |, Kielbasa krakowska, sucha (91,14kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | bułka wrocławska, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (81,88kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, herbata |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 642,34kcal, białko(22,31g), tłuszcze(29,63g), tłuszcze nasycone(15,75g), węglowodany(73,02g), w tym cukry(17,68g), błonnik(2,38g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 150g , 276,17kcal, **Zboża zawierające gluten**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (3,13kcal), Marchew (4,74kcal), Mąka pszenna, typ 500 (22,45kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (116,37kcal), Skrobia ziemniaczana (4,36kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (125,1kcal), Woda wodociągowa (0kcal),Potrawa: **Kasza jaglana*** - 80g , 280,8kcal

Skład: Kasza jaglana (280,8kcal) | kasza jaglana |,

Potrawa: **Kompot wielowowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 350g , 144,75kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**Skład: Koper ogrodowy (6,14kcal) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Kości, wywar (5,5kcal) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Marchew (7,33kcal) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Ryż biały (69kcal) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 750,92kcal, białko(37,43g), tłuszcze(24,62g), tłuszcze nasycone(4,39g), węglowodany(98,49g), w tym cukry(13,73g), błonnik(7,5g), sól(0,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta ryбно-jajeczna, pol.łososiowa,pomidor, herbata - 350g , 629,06kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Dorsz, świeży (17,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Jaja kurze całe (48,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Pietruszka, liście (2,45kcal) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Polędwica luksusowa (42,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Pomidor (12,77kcal) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |, Ser twarogowy półtłusty (39kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 629,06kcal, białko(30,61g), tłuszcze(23,51g), tłuszcze nasycone(11,97g), węglowodany(75,34g), w tym cukry(17,8g), błonnik(2,82g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy - 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wielowocowa (47,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2142,52kcal, białko(92,21g), tłuszcze(78,46g), tłuszcze nasycone(32,18g), węglowodany(274,02g), w tym cukry(58,6g), błonnik(14,21g), sól(5,4g)

DATA: 2025-05-25 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, krakowska, pomidor, papryka, herbata - 350g , 604,94kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb forem kowy (247kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |, Kielbasa krakowska, sucha (91,14kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |, Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |, Papryka czerwona (13,6kcal) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |, Pomidor (9,12kcal) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (81,88kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 604,94kcal, białko(21,57g), tłuszcze(26,75g), tłuszcze nasycone(14,98g), węglowodany(72,22g), w tym cukry(18,83g), błonnik(4,13g), sól(2,88g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 150g , 276,17kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (3,13kcal), Marchew (4,74kcal), Mąka pszenna, typ 500 (22,45kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (116,37kcal), Skrobia ziemniaczana (4,36kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (125,1kcal), Woda wodociągowa (0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana*** - 80g , 280,8kcal

Skład: Kasza jaglana (280,8kcal) | kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g , 18kcal

Skład: Ogórek kwaszony (18kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I*** - 340g , 188,93kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Koper ogrodowy (6,14kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Kości, wywar (6kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Marchew (7,33kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Por (3,36kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Ryż biały (103,5kcal) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 813,09kcal, białko(40,25g), tłuszcze(24,94g), tłuszcze nasycone(4,48g), węglowodany(111,1g), w tym cukry(14,97g), błonnik(9,1g), sól(3,04g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta ryбно-jajeczna, pol. lososiowa, pomidor, herbata** - 350g , 629,06kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (298kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Dorsz, świeży (17,33kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Jaja kurze całe (48,72kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Pietruszka, liście (2,45kcal) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Polędwica luksusowa (42,6kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Pomidor (12,77kcal) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata , Ser twarogowy półtłusty (39kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) BUułka wrocławska, masło, polędwica łososiowa, pomidor, pasta ryбно-jajeczna (jajko, twaróg półtłusty, dorsz, jogurt naturalny, natka pietruszki), herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 629,06kcal, białko(30,61g), tłuszcze(23,51g), tłuszcze nasycone(11,97g), węglowodany(75,34g), w tym cukry(17,8g), błonnik(2,82g), sól(2,52g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Fipsy - 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Marmolada wieloowocowa (47,6kcal),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2167,29kcal, białko(94,29g), tłuszcze(75,9g), tłuszcze nasycone(31,5g), węglowodany(285,84g), w tym cukry(61g), błonnik(17,56g), sól(8,45g)	

DATA: 2025-05-25 (Niedziela)		DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	pieczywo, masło, ser śmietankowy, krakowska, papryka, pomidor, herbata - 350g , 552,59kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne		
Skład:	Chleb graham (244,65kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata , Kielbasa krakowska, sucha (91,14kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata , Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata , Papryka czerwona (13,6kcal) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata , Pomidor (9,12kcal) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata , Serek śmietankowy plastrowany (81,88kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, krakowska, serek smietankowy, pomidor, papryka, herbata ,		

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 552,59kcal, białko(23,41g), tłuszcze(27,23g), tłuszcze nasycone(15,03g), węglowodany(57,86g), w tym cukry(5,55g), błonnik(8,15g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 150g , 276,17kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (3,13kcal), Marchew (4,74kcal), Mąka pszenna, typ 500 (22,45kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (116,37kcal), Skrobia ziemniaczana (4,36kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (125,1kcal), Woda wodociągowa (0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana*** - 80g , 280,8kcal

Skład: Kasza jaglana (280,8kcal) |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 150g , 18kcal

Skład: Ogórek kwaszony (18kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 350g , 144,75kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (6,14kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Kości, wywar (5,5kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Marchew (7,33kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Ryż biały (69kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 768,92kcal, białko(38,93g), tłuszcze(24,77g), tłuszcze nasycone(4,44g), węglowodany(101,34g), w tym cukry(13,73g), błonnik(8,25g), sól(3,03g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta ryбно-jajeczna, pol. lososiowa, pomidor, herbata** - 350g , 525,71kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (17,33kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jaja kurze całe (48,72kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (2,45kcal), Polędwica luksusowa (42,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (12,77kcal), Ser twarogowy półtłusty (39kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 525,71kcal, białko(31,16g), tłuszcze(20,9g), tłuszcze nasycone(11,2g), węglowodany(57,38g), w tym cukry(3,71g), błonnik(7,74g), sól(2,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (47,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłusty (158kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2125,42kcal, białko(109,01g), tłuszcze(85,05g), tłuszcze nasycone(37,59g), węglowodany(243,8g), w tym cukry(32,44g), błonnik(25,65g), sól(9,44g)

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