

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.04.2025
godz.: 12:57:28

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-04-21 do 2025-04-27
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-04-21 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczыwo, masło, schab pieczony, ser.top, pomidor - 565g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, herbata napar, ogórek, pomidor, ser topiony, schab pieczonyY, Herbata czarna, napar bez cukru () Bułka wrocławska, masło, herbata napar, ogórek, pomidor, ser topiony, schab pieczonyY, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, herbata napar, ogórek, pomidor, ser topiony, schab pieczonyY, Pomidor () Bułka wrocławska, masło, herbata napar, ogórek, pomidor, ser topiony, schab pieczonyY, Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, herbata napar, ogórek, pomidor, ser topiony, schab pieczonyY, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, herbata napar, ogórek, pomidor, ser topiony, schab pieczonyY,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513kcal, białko(17,53g), tłuszcze(23,92g), tłuszcze nasycone(13,06g), węglowodany(55,36g), w tym cukry(5,89g), błonnik(3,4g), sól(2,75g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: Brokuły () brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,	
Potrawa: Indyk pieczony z sosem l* - 130g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi indyka, bez skóry () mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jaglana* - 90g Skład: Kasza jaglana () kasza jaglana ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem D* - 300g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Kości, wywar () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Marchew () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Pietruszka, korzeń () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna ,	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 906,45kcal, białko(40,59g), tłuszcze(34,42g), tłuszcze nasycone(6,83g), węglowodany(113,27g), w tym cukry(18,55g), błonnik(9,67g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, pomidor, herbata - 465g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, pomidor, szynkowa, herbata napar |, Herbata czarna, napar bez cukru () | bułka wrocławska, masło, pomidor, szynkowa, herbata napar |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, pomidor, szynkowa, herbata napar |, Pomidor () | bułka wrocławska, masło, pomidor, szynkowa, herbata napar |, Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, pomidor, szynkowa, herbata napar |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 485,87kcal, białko(17,3g), tłuszcze(19,7g), tłuszcze nasycone(10,29g), węglowodany(61,45g), w tym cukry(4g), błonnik(2,69g), sól(1,93g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2025,53kcal, białko(77,27g), tłuszcze(78,74g), tłuszcze nasycone(30,25g), węglowodany(257,26g), w tym cukry(37,84g), błonnik(17,28g), sól(5,05g)

DATA: 2025-04-21 (Poniedziałek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczony, masło, schab pieczony, ser top, ogórek kons, pomidor - 533g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Ogórki, konserwowe (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Pomidor () | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 527,1kcal, białko(15,67g), tłuszcze(20,5g), tłuszcze nasycone(12,31g), węglowodany(71,86g), w tym cukry(18,3g), błonnik(3,42g), sól(3,27g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I* - 130g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kasza jaglana*** - 90g

Skład: Kasza jaglana (, |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

Skład: Cebula (, |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% (, |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Kości, wywar (, |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Marchew (, |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Pietruszka, korzeń (, |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Por (, |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 906,88kcal, białko(40,86g), tłuszcze(33,84g), tłuszcze nasycone(6,42g), węglowodany(114,56g), w tym cukry(19,51g), błonnik(10,01g), sól(0,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, ser żółty, szynkowa, pomidor, herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, pomidor, ser żółty, szynkowa, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru (, |Chleb, masło, pomidor, ser żółty, szynkowa, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, pomidor, ser żółty, szynkowa, herbata|, Pomidor (, |Chleb, masło, pomidor, ser żółty, szynkowa, herbata|, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, pomidor, ser żółty, szynkowa, herbata|, Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, pomidor, ser żółty, szynkowa, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 470,59kcal, białko(19,16g), tłuszcze(20g), tłuszcze nasycone(11,74g), węglowodany(55,88g), w tym cukry(3,09g), błonnik(3,51g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2024,77kcal, białko(77,55g), tłuszcze(75,04g), tłuszcze nasycone(30,55g), węglowodany(269,48g), w tym cukry(50,3g), błonnik(18,45g), sól(6,17g)

DATA: 2025-04-21 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posilek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, ser top, ogórek kons, pomidor - 533g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Ogórki, konserwowe (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Pomidor () | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb, masło, herbata napar, ogórek konewowy, pomidor, ser topiony, schab pieczony |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 474,75kcal, białko(17,52g), tłuszcze(20,99g), tłuszcze nasycone(12,36g), węglowodany(57,5g), w tym cukry(5,01g), błonnik(7,44g), sól(3,01g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I* - 130g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kasza jaglana* - 90g**

Skład: Kasza jaglana () | kasza jaglana |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Kości, wywar () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Marchew () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 897,21kcal, białko(40,24g), tłuszcze(33,74g), tłuszcze nasycone(6,4g), węglowodany(112,68g), w tym cukry(18,29g), błonnik(9,39g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, ser żółty, szynkowa, pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, pomidor, ser żółty, szynkowa, |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb, masło, herbata napar, pomidor, ser żółty, szynkowa, |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, pomidor, ser żółty, szynkowa, |, Pomidor () |chleb, masło, herbata napar, pomidor, ser żółty, szynkowa, |, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, pomidor, ser żółty, szynkowa, |, Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, pomidor, ser żółty, szynkowa, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 468,24kcal, białko(21g), tłuszcze(20,49g), tłuszcze nasycone(11,78g), węglowodany(54,02g), w tym cukry(2,31g), błonnik(7,53g), sól(2,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2049,4kcal, białko(85,12g), tłuszcze(82,91g), tłuszcze nasycone(35,17g), węglowodany(253,38g), w tym cukry(37g), błonnik(25,87g), sól(6,34g)

DATA: 2025-04-22 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło,kminkowa, ser.top, pomidor - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, pomidor |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, pomidor |, Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, pomidor |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, pomidor |, Pomidor () |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, pomidor |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, pomidor |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 520,14kcal, białko(17,09g), tłuszcze(24,95g), tłuszcze nasycone(13,36g), węglowodany(55,69g), w tym cukry(5,94g), błonnik(3,43g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw* - 150g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Olej rzepakowy() |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Woda wodociągowa () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D* - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kasza jaglana () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 876,72kcal, białko(31,79g), tłuszcze(32,59g), tłuszcze nasycone(8,16g), węglowodany(120,2g), w tym cukry(18,75g), błonnik(13,64g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szyn.kons, ser śmietankowy, pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Serek śmietankowyplastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,11kcal, białko(15g), tłuszcze(20,74g), tłuszcze nasycone(11,69g), węglowodany(73,15g), w tym cukry(17,29g), błonnik(2,61g), sól(1,85g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2064,42kcal, białko(65,26g), tłuszcze(78,7g), tłuszcze nasycone(33,39g), węglowodany(281,63g), w tym cukry(68,6g), błonnik(22,03g), sól(4,82g)

DATA: **2025-04-22 (Wtorek)**DIETA: **Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczyno, masło, pasztet drobiowy, ser top, papryka konserwowa** - 533g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Papryka czerwona, konserwowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Pasztet z kurczaka pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Pomidor () |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) |chleb, bułka wieloziarnista, masło, herbata napar, pasztet drobiowy, ser topiony, papryka konserwowa |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 642,65kcal, białko(20,9g), tłuszcze(30,19g), tłuszcze nasycone(14,44g), węglowodany(72,84g), w tym cukry(16,11g), błonnik(5,67g), sól(2,93g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Bukiet warzyw* - 150g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Olej rzepakowy() |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Skrobia ziemniaczana () |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Wieprzowina, łopatka () |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Woda wodociągowa () |Jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną I* - 300g** , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły() |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Cebula () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Kalafior () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Kasza jaglana () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Kości, wywar () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Kukurydza, konserwowa () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Marchew () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Pietruszka, korzeń () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Por () |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 898,89kcal, białko(32,84g), tłuszcz(32,77g), tłuszcze nasycone(8,18g), węglowodany(124,92g), w tym cukry(19,77g), błonnik(14,91g), sól(0,69g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szyn.kons, ser śmietank, ogórek kiszony, herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Ogórek kwaszony () |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 477,74kcal, białko(13,79g), tłuszcz(17,58g), tłuszcze nasycone(10,87g), węglowodany(68,12g), w tym cukry(14,61g), błonnik(3,05g), sól(3,46g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2110,53kcal, białko(68,25g), tłuszcze(81,26g), tłuszcze nasycone(33,56g), węglowodany(287,96g), w tym cukry(68,19g), błonnik(27,28g), sól(7,08g)

DATA: 2025-04-22 (Wtorek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kminkowa, ser top, papryka konserw - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, papryka konserwowa |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, papryka konserwowa |, Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, papryka konserwowa |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, papryka konserwowa |, Papryka czerwona, konserwowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, papryka konserwowa |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, herbata napar, kminkowa, ser topiony, papryka konserwowa |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 507,29kcal, białko(18,06g), tłuszcze(24,2g), tłuszcze nasycone(13,6g), węglowodany(58,77g), w tym cukry(0,7g), błonnik(8,53g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw* - 150g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Olej rzepakowy() |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Skrobia ziemniaczana () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Wieprzowina, łopatka () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Woda wodociągowa () |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D* - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład:	Brokuły () brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Kasza jaglana () brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Kości, wywar () brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Marchew () brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Pietruszka, korzeń () brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna ,
--------	--

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 876,72kcal, białko(31,79g), tłuszcze(32,59g), tłuszcze nasycone(8,16g), węglowodany(120,2g), w tym cukry(18,75g), błonnik(13,64g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szyn.kons, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Ogórek kwaszony () |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, ogórek kiszony, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 425,39kcal, białko(15,64g), tłuszcze(18,06g), tłuszcze nasycone(10,91g), węglowodany(53,76g), w tym cukry(1,33g), błonnik(7,07g), sól(3,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2001,23kcal, białko(76,83g), tłuszcze(81,98g), tłuszcze nasycone(35,37g), węglowodany(254,81g), w tym cukry(38,47g), błonnik(32,9g), sól(7,36g)

DATA: 2025-04-23 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, dębicka, pomidor, ser śmietankowy, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | Bułka wrocławska, masło, dębicka, pomidor, ser śmietankowy, herbata |, Kiełbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, dębicka, pomidor, ser śmietankowy, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, dębicka, pomidor, ser śmietankowy, herbata |, Pomidor () | Bułka wrocławska, masło, dębicka, pomidor, ser śmietankowy, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, dębicka, pomidor, ser śmietankowy, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 574,26kcal, białko(18,2g), tłuszcze(23,97g), tłuszcze nasycone(13,02g), węglowodany(72,88g), w tym cukry(17,29g), błonnik(2,61g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Gulasz mięsno - warzywny*** - 350g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Marchew () | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Olej rzepakowy () | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Skrobia ziemniaczana () | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Szynkówka wieprzowa () | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Woda wodociągowa () | koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 300g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 878,01kcal, białko(26g), tłuszcze(39,81g), tłuszcze nasycone(7,7g), węglowodany(109,67g), w tym cukry(31,82g), błonnik(12,37g), sól(3,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta rybna z kop., krakowska, sałata** - 450g , **Zboża zawierające gluten, Skorupiaki i produkty pochodne, 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 (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, pomidor, pasta rybna (miruna, twaróg, jogurt, koper, majonez), krakowska, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, masło, pomidor, pasta rybna (miruna, twaróg, jogurt, koper, majonez), krakowska, herbata , Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, pomidor, pasta rybna (miruna, twaróg, jogurt, koper, majonez), krakowska, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, pomidor, pasta rybna (miruna, twaróg, jogurt, koper, majonez), krakowska, herbata , pasta rybna (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, pomidor, pasta rybna (miruna, twaróg, jogurt, koper, majonez), krakowska, herbata , Sałata () bułka wrocławska, masło, pomidor, pasta rybna (miruna, twaróg, jogurt, koper, majonez), krakowska, herbata ,
--------	--

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 855,14kcal, białko(20,43g), tłuszcze(52,7g), tłuszcze nasycone(14,02g), węglowodany(75,15g), w tym cukry(19,01g), błonnik(1,85g), sól(3,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2397,41kcal, białko(65,03g), tłuszcze(116,68g), tłuszcze nasycone(34,78g), węglowodany(279,51g), w tym cukry(89,32g), błonnik(17,23g), sól(8,7g)

DATA: 2025-04-23 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek kons. - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |, Kiełbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |, Ogórki, konserwowe (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |, Pomidor () |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |, Serek śmietankowyplastrowany(, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek konserwowy, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 529,26kcal, białko(18,72g), tłuszcze(21,37g), tłuszcze nasycone(12,25g), węglowodany(69,43g), w tym cukry(17,37g), błonnik(7,4g), sól(2,6g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami i* - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: Gulasz mięsno - warzywny* - 350g , Zboża zawierające gluten

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Olej rzepakowy() |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Szynkówka wieprzowa () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |,

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

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

Potrawa: Ziemniaki - 300g

Skład: Ziemniaki, średnio |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 886,68kcal, białko(26,38g), tłuszcze(39,91g), tłuszcze nasycone(7,73g), węglowodany(111,55g), w tym cukry(33,04g), błonnik(12,98g), sól(3,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: pieczywo, masło, pasta rybna z kop., krakowska, papryka, sałata - 450g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,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 foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|, Papryka czerwona () |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|, pasta rybna (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|, Sałata () |chleb, masło, pasta rybna (miruna, twaróg, koper, majonez, jogurt), krakowska, papryka, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 817,74kcal, białko(19,69g), tłuszcze(49,82g), tłuszcze nasycone(13,25g), węglowodany(74,36g), w tym cukry(20,16g), błonnik(3,6g), sól(3,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2323,68kcal, białko(65,19g), tłuszcze(111,3g), tłuszcze nasycone(33,27g), węglowodany(277,14g), w tym cukry(91,77g), błonnik(24,38g), sól(9,7g)

DATA: 2025-04-23 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Kielbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Pomidor () | Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 470,91kcal, białko(18,74g), tłuszcze(21,35g), tłuszcze nasycone(12,26g), węglowodany(54,92g), w tym cukry(3,21g), błonnik(7,53g), sól(2,12g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Gulasz mięsno - warzywny* - 350g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Olej rzepakowy() |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Szynkówka wieprzowa () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy, marchew, groszek zielony, olej, szynka, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna |,

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

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

Potrawa: Ziemniaki - 300g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 878,01kcal, białko(26g), tłuszcze(39,81g), tłuszcze nasycone(7,7g), węglowodany(109,67g), w tym cukry(31,82g), błonnik(12,37g), sól(3,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: pieczywo, masło, pasta rybna z kop., krakowska, papryka, sałata - 450g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,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 (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,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 (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,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 (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), pasta rybna (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 765,39kcal, białko(21,53g), tłuszcze(50,3g), tłuszcze nasycone(13,3g), węglowodany(59,99g), w tym cukry(6,88g), błonnik(7,62g), sól(3,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Soczek - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2304,89kcal, białko(77,3g), tłuszcze(118,07g), tłuszcze nasycone(35,93g), węglowodany(246,39g), w tym cukry(63,1g), błonnik(27,92g), sól(9,9g)

DATA: 2025-04-24 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, dżem, miód, twaróg, banan,sałata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan () |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony () |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Miód pszczeli () |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Sałata () |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |, Ser twarogowy półtłusty(, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Bułki wrocławskie, masło, sałata, banan, twaróg, dżem, miód, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 737,87kcal, białko(22,96g), tłuszcze(20,31g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(117,75g), w tym cukry(39,12g), błonnik(3,31g), sól(1,17g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone*** - 160g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 885,7kcal, białko(38,48g), tłuszcze(50,06g), tłuszcze nasycone(12,83g), węglowodany(74,84g), w tym cukry(16,84g), błonnik(9,8g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, fritatta, kminkowa, pomidor** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Olej rzepakowy () Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Pomidor () Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 720,61kcal, białko(20,67g), tłuszcze(39,49g), tłuszcze nasycone(13,08g), węglowodany(71,93g), w tym cukry(16,33g), błonnik(2,38g), sól(1,73g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Kiwi - 110g Skład: Kiwi (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2400,28kcal, białko(82,96g), tłuszcze(110,34g), tłuszcze nasycone(37,38g), węglowodany(277,53g), w tym cukry(80,79g), błonnik(17,46g), sól(3,54g)

DATA: 2025-04-24 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dżem, miód, twaróg, banan, sałata - 450g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan () Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Miod pszczeli () Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Sałata () Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, dżem , miód, twaróg, sałata, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 737,87kcal, białko(22,96g), tłuszcze(20,31g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(117,75g), w tym cukry(39,12g), błonnik(3,31g), sól(1,17g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone*** - 160g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 929,88kcal, białko(39,8g), tłuszcze(50,23g), tłuszcze nasycone(12,87g), węglowodany(84,61g), w tym cukry(18,08g), błonnik(10,66g), sól(0,64g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, fritatta, kminkowa, pomidor, papryka** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem () |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Olej rzepakowy () |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Papryka czerwona () |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|, Pomidor () |Bułka wrocławska, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 734,21kcal, białko(21,22g), tłuszcze(39,71g), tłuszcze nasycone(13,13g), węglowodany(74,73g), w tym cukry(18,28g), błonnik(3,23g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi** - 110g

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2458,06kcal, białko(84,83g), tłuszcze(110,73g), tłuszcze nasycone(37,47g), węglowodany(290,1g), w tym cukry(83,99g), błonnik(19,16g), sól(3,56g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, schab gotowany, sałata, pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata | Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata | Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata | Pomidor () | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata | Sałata () | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata | Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata | Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, sałata, herbata |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 487,02kcal, białko(26,42g), tłuszcze(18,8g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(56,91g), w tym cukry(4,6g), błonnik(7,63g), sól(1,79g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pałeczki drobiowe duszone* - 160g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 300g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 916,51kcal, białko(39,22g), tłuszcze(50,1g), tłuszcze nasycone(12,83g), węglowodany(81,98g), w tym cukry(17,19g), błonnik(10,39g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, fritatta, kminkowa, pomidor, papryka - 450g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Olej rzepakowy () Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Papryka czerwona () Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata , Pomidor () Chleb graham, masło, fritatta (jajko, olej, mleko), kminkowa, papryka, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 630,86kcal, białko(21,77g), tłuszcze(37,09g), tłuszcze nasycone(12,36g), węglowodany(56,77g), w tym cukry(4,2g), błonnik(8,15g), sól(1,87g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Kiwi - 110g Skład: Kiwi (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser twarogowy półtłusty (, Mleko i produkty pochodne) twaróg ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2155,49kcal, białko(97,4g), tłuszcze(108,81g), tłuszcze nasycone(37,82g), węglowodany(210,5g), w tym cukry(36,1g), błonnik(28,13g), sól(4,36g)

DATA: 2025-04-25 (Piątek)		DIETA: Łatwo strawna	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	Pieczywo, masło, twarógh, dżem, banan, herbata - 465g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Banan () Bułka wrocławska, masło, twaróg, dżem, banan, herbata , Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, twaróg, dżem, banan, herbata , Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () Bułka wrocławska, masło, twaróg, dżem, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, masło, twaróg, dżem, banan, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, twaróg, dżem, banan, herbata , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, twaróg, dżem, banan, herbata ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 678,82kcal, białko(23,54g), tłuszcze(20,98g), tłuszcze nasycone(11,74g), węglowodany(100,92g), w tym cukry(39,82g), błonnik(3,31g), sól(1,21g)			
Techniki sporządzania:			
Posiłek: 3. obiad			
Potrawa:	Kompot wieloowocowy - 250g		

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

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

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

Potrawa: **ryż z musem jabłkowym i jogurtem*** - 475g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier () |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|, Jabłko () |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|, Ryż biały () |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 638,78kcal, białko(17,15g), tłuszcze(9,71g), tłuszcze nasycone(3,47g), węglowodany(124,69g), w tym cukry(39,74g), błonnik(9,24g), sól(0,46g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, herbata|, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, herbata|, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, herbata|, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 602,28kcal, białko(18,01g), tłuszcze(27,16g), tłuszcze nasycone(14g), węglowodany(72,96g), w tym cukry(17,37g), błonnik(2,61g), sól(2,03g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2009,88kcal, białko(59,09g), tłuszcze(58,05g), tłuszcze nasycone(29,25g), węglowodany(320,37g), w tym cukry(118,14g), błonnik(15,55g), sól(3,69g)

DATA: 2025-04-25 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posilek: 1. śniadaniePotrawa: **pasta z soczewicy i twarogu - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z soczewicy, szynka konserw., banan, pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan () |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |, Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |, Pomidor () |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb, foremka, bulka wrocławska, masło, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 801,04kcal, białko(34,07g), tłuszcze(28,04g), tłuszcze nasycone(11,69g), węglowodany(107,39g), w tym cukry(31,72g), błonnik(7,56g), sól(2,01g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiadPotrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **ryż z musem jabłkowym i jogurtem* - 445g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier () |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|, Jabłko () |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|, Ryż biały () |ryż biały, jabłko, cukier, jogurt naturalny 2%tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 619,34kcal, białko(16,85g), tłuszcze(9,54g), tłuszcze nasycone(3,36g), węglowodany(120,69g), w tym cukry(39,24g), błonnik(9,54g), sól(0,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser fromage, pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata], Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wrocławska, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata], Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata], Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata], Pomidor () | bułka wrocławska, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata], Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 711,38kcal, białko(19,76g), tłuszcze(38,5g), tłuszcze nasycone(21,74g), węglowodany(72,92g), w tym cukry(17,21g), błonnik(2,61g), sól(2,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2221,76kcal, białko(71,08g), tłuszcze(76,28g), tłuszcze nasycone(36,84g), węglowodany(322,8g), w tym cukry(109,37g), błonnik(20,1g), sól(4,53g)

DATA: 2025-04-25 (Piątek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z soczewicy, szynka konserwowa, pomidor, jabłko - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, jabłko, herbata], Herbata czarna, napar bezcukru () | Chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, jabłko, herbata], Jabłko () | Chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, jabłko, herbata], Masło ekstra (, **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, jabłko, herbata], Pomidor () | Chleb graham, masło, szynka konserwowa, pomidor, jabłko, herbata], Szynka delikatesowa z kurczaka (, **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, jabłko, herbata],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 781,09kcal, białko(36,6g), tłuszcze(28,46g), tłuszcze nasycone(11,48g), węglowodany(102,09g), w tym cukry(22,58g), błonnik(14,73g), sól(2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Krupnik D* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , Kości, wywar () kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , Marchew () kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , Pietruszka, korzeń () kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kostki , ' Potrawa: ryż z musem jabłkowym i jogurtem*VI - 445g , Mleko i produkty pochodne Skład: Jabłko () ryż biały, jabłko, jogurt naturalny 2%tłuszczu , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) ryż biały, jabłko, jogurt naturalny 2%tłuszczu , Ryż biały () ryż biały, jabłko, jogurt naturalny 2%tłuszczu ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 590,22kcal, białko(16,35g), tłuszcze(9,44g), tłuszcze nasycone(3,34g), węglowodany(113,83g), w tym cukry(33,03g), błonnik(8,93g), sól(0,44g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser fromage,pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () chleb graham, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata , Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata , Pomidor () chleb graham, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata , Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser fromage, żywiecka, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 608,03kcal, białko(20,3g), tłuszcze(35,89g), tłuszcze nasycone(20,98g), węglowodany(54,96g), w tym cukry(3,13g), błonnik(7,53g), sól(2,21g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) szynka kanapkowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 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: 2117,34kcal, białko(81,57g), tłuszcze(75,52g), tłuszcze nasycone(36,45g), węglowodany(293,34g), w tym cukry(79,93g), błonnik(31,58g), sól(5,72g)

DATA: 2025-04-26 (Sobota)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kakao 16%, proszek (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło,pol.sopocka,ser topiony, pomidor, jabłko - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata , Jabłko () Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata , Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata , Pomidor () Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 846,05kcal, białko(29,41g), tłuszcze(31,97g), tłuszcze nasycone(17,71g), węglowodany(113,66g), w tym cukry(43,52g), błonnik(7,17g), sól(2,16g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kasza jęczmienna* - 80g , Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten) kasza jęczmienna ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Sałatka z buraków - 205g Skład: Burak () burak, olej rzepakowy, jabłko , Jabłko () burak, olej rzepakowy, jabłko , Olej rzepakowy () burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: Zupa grysikowaD* - 350g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Kości, wywar () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Marchew () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Pietruszka, korzeń () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna , Seler korzeniowy (, 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: 559,02kcal, białko(13,41g), tłuszcze(11,61g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(105,62g), w tym cukry(22,59g), błonnik(11,75g), sól(0,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Bułka wrocławska, masło, jajko, kminkowa, pomior, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | Bułka wrocławska, masło, jajko, kminkowa, pomior, herbata |, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Bułka wrocławska, masło, jajko, kminkowa, pomior, herbata |, Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Bułka wrocławska, masło, jajko, kminkowa, pomior, herbata |, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Bułka wrocławska, masło, jajko, kminkowa, pomior, herbata |, Pomidor () | Bułka wrocławska, masło, jajko, kminkowa, pomior, 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:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g**

Skład: Banan () | banan |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2133,72kcal, białko(65,77g), tłuszcze(68,96g), tłuszcze nasycone(31,8g), węglowodany(324,08g), w tym cukry(109,09g), błonnik(23,87g), sól(4,37g)

DATA: 2025-04-26 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Jabłko () | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Pomidor () | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) | Chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 795,05kcal, białko(28,11g), tłuszcze(28,87g), tłuszcze nasycone(16,9g), węglowodany(110,06g), w tym cukry(42,72g), błonnik(8,07g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 566,19kcal, białko(13,43g), tłuszcze(11,71g), tłuszcze nasycone(1,7g), węglowodany(107,49g), w tym cukry(23,81g), błonnik(12,36g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocłwska, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem () |Bułka wrocłwska, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocłwska, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata|, Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocłwska, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocłwska, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata|, Ogórek () |Bułka wrocłwska, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 588,5kcal, białko(21,32g), tłuszcze(24,88g), tłuszcze nasycone(12,21g), węglowodany(70,93g), w tym cukry(15,25g), błonnik(2,05g), sól(1,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2040,99kcal, białko(63,58g), tłuszcze(66,19g), tłuszcze nasycone(30,89g), węglowodany(310,55g), w tym cukry(99,47g), błonnik(26,13g), sól(4,74g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Jabłko () | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Pomidor () | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 579,39kcal, białko(20,81g), tłuszcze(22,18g), tłuszcze nasycone(12,69g), węglowodany(79,98g), w tym cukry(20,72g), błonnik(11,55g), sól(2,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 300g**

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

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

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

Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Kości, wywar () | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Marchew () | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korzeń () | kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (, **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: 602,56kcal, białko(14,23g), tłuszcze(11,88g), tłuszcze nasycone(1,72g), węglowodany(115,51g), w tym cukry(24,47g), błonnik(12,71g), sól(0,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, kminkowa, og. zielony, herbata - 500g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb graham, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata |, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata |, Kiełbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata |, Ogórek () | chleb graham, masło, jajko, kminkowa, ogórek zielony, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 539,06kcal, białko(24,29g), tłuszcze(24,74g), tłuszcze nasycone(12,72g), węglowodany(58,85g), w tym cukry(1,29g), błonnik(7,75g), sól(2,17g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 300g

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 109,5kcal, białko(0,87g), tłuszcze(0,87g), tłuszcze nasycone(0,09g), węglowodany(26,49g), w tym cukry(21,24g), błonnik(4,38g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Ser żółty** - 60g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 189,6kcal, białko(16,38g), tłuszcze(13,74g), tłuszcze nasycone(8,21g), węglowodany(0,06g), w tym cukry(0,06g), błonnik(0g), sól(1,35g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2020,11kcal, białko(76,57g), tłuszcze(73,41g), tłuszcze nasycone(35,43g), węglowodany(280,89g), w tym cukry(67,78g), błonnik(36,39g), sól(6,09g)

DATA: 2025-04-27 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, szynkowa, pomidor,herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Pomidor () |Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 768,57kcal, białko(28,17g), tłuszcze(30,27g), tłuszcze nasycone(16,9g), węglowodany(98,03g), w tym cukry(28,35g), błonnik(3,99g), sól(2,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany*** - 130g , **Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana*** - 70g

Skład: Kasza jaglana () |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 863,31kcal, białko(40,12g), tłuszcze(35,53g), tłuszcze nasycone(7,31g), węglowodany(99,84g), w tym cukry(15,43g), błonnik(8,45g), sól(0,42g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta rybnaz koperkiem - 150g , Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dorsz, świeży (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, pomidor, herbata - 400g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, krakowska, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, masło, krakowska, pomidor, herbata |, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, krakowska, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, krakowska, pomidor, herbata |, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, krakowska, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 746,96kcal, białko(38,66g), tłuszcze(32,76g), tłuszcze nasycone(14,54g), węglowodany(76,12g), w tym cukry(19,29g), błonnik(2,92g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2499,03kcal, białko(108,81g), tłuszcze(99,26g), tłuszcze nasycone(38,82g), węglowodany(301,16g), w tym cukry(72,47g), błonnik(16,87g), sól(5,4g)

DATA: 2025-04-27 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb foremka, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | Chleb foremka, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb foremka, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Pomidor () | Chleb foremka, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb foremka, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb foremka, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 717,57kcal, białko(26,87g), tłuszcz(27,17g), tłuszcze nasycone(16,09g), węglowodany(94,43g), w tym cukry(27,55g), błonnik(4,89g), sól(3,06g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany*** - 130g , **Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana*** - 70g

Skład: Kasza jaglana () | kasza jaglana |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 870,48kcal, białko(40,14g), tłuszcz(35,64g), tłuszcze nasycone(7,33g), węglowodany(101,72g), w tym cukry(16,65g), błonnik(9,07g), sól(0,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta rybnaz koperkiem** - 150g , **Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dorsz, świeży (, **Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy () | Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, pasta rybna, rzodkiewka, herbata - 400g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Rzodkiewka () | Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 655,08kcal, białko(34,02g), tłuszcze(27,44g), tłuszcze nasycone(12,96g), węglowodany(70,32g), w tym cukry(16,83g), błonnik(3,33g), sól(2,43g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2363,32kcal, białko(102,9g), tłuszcze(90,95g), tłuszcze nasycone(36,46g), węglowodany(293,64g), w tym cukry(70,43g), błonnik(18,8g), sól(5,9g)

DATA: 2025-04-27 (Niedziela)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | Chleb graham, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Pomidor () | Chleb graham, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Chleb graham, masło, serek śmietankowy, szynkowa, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 487,42kcal, białko(19,55g), tłuszcze(22,21g), tłuszcze nasycone(13,51g), węglowodany(56,4g), w tym cukry(4,29g), błonnik(7,53g), sól(2,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana* - 70g**

Skład: Kasza jaglana () | kasza jaglana |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 863,31kcal, białko(40,12g), tłuszcze(35,53g), tłuszcze nasycone(7,31g), węglowodany(99,84g), w tym cukry(15,43g), błonnik(8,45g), sól(0,42g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta rybnaz koperkiem - 150g , Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dorsz, świeży (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska,pasta rybnaz, rzodkiewka, herbata - 400g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () |Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |, Rzodkiewka () |Chleb, masło, krakowska, rzodkiewka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 602,73kcal, białko(35,87g), tłuszcze(27,93g), tłuszcze nasycone(13,01g), węglowodany(55,95g), w tym cukry(3,55g), błonnik(7,35g), sól(2,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **ser fromage - 40g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek typu "Fromage", naturalny (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser fromage|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 307,2kcal, białko(8g), tłuszcze(29,68g), tłuszcze nasycone(20,03g), węglowodany(1,92g), w tym cukry(1,68g), błonnik(0g), sól(0,79g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2380,85kcal, białko(105,41g), tłuszcze(116,05g), tłuszcze nasycone(53,93g), węglowodany(241,29g), w tym cukry(34,34g), błonnik(24,84g), sól(5,98g)

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