

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.06.2025
godz.: 08:54:21

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-06-23 do 2025-06-29
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-06-23 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, ser żółty schab pieczony,pomidor, - 495 g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
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: 825,92kcal, białko(36,47g), tłuszcze(33,07g), tłuszcze nasycone(18,35g), węglowodany(97,08g), w tym cukry(25,16g), błonnik(3,86g), sól(3,33g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () bukiet warzyw, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet warzyw, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Potrawka z kurczaka "curry"D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy Skład: Marchew () marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , mleczko kokosowe (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy) m marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ryż - 90g Skład: Ryż biały () ryż biały ,	
Potrawa: Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Kości, wywar () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Marchew () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Pietruszka, korzeń () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Ziemniaki, średnio () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, ,	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1041,11kcal, białko(49,54g), tłuszcze(43,58g), tłuszcze nasycone(6,2g), węglowodany(118,87g), w tym cukry(18,6g), błonnik(12,57g), sól(0,64g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło,szynkowa, ser topiony,pomidor, sałata - 535g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka delikatesowa z kurczaka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 504,24kcal, białko(19,19g), tłuszcze(20,42g), tłuszcze nasycone(10,86g), węglowodany(62,82g), w tym cukry(3,77g), błonnik(3,23g), sól(2,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka - 100g**

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2398,27kcal, białko(105,55g), tłuszcze(97,19g), tłuszcze nasycone(35,42g), węglowodany(285,48g), w tym cukry(53,04g), błonnik(20,79g), sól(6,33g)

DATA: 2025-06-23 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ser żółty, schab pieczony,pomidor,ogórek kons - 555g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

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: 827,72kcal, białko(37,36g), tłuszcze(32,34g), tłuszcze nasycone(18,13g), węglowodany(99,8g), w tym cukry(26,94g), błonnik(6,85g), sól(3,89g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą - 570g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Groch, nasiona suche () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Kielbasa śląska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Kości, wywar () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Marchew () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Pietruszka, korzeń () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Por () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|, Ziemniaki, wczesne () Cebula, kości wywar, marchew, pietruszka, por, seler, grich, kielbasa, śmietana, ziemniak|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1225,8kcal, białko(62,62g), tłuszcze(43,57g), tłuszcze nasycone(6,84g), węglowodany(157,13g), w tym cukry(25,1g), błonnik(22,73g), sól(0,85g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, sałata - 540g , 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**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztecik z kurczaka pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 607,57kcal, białko(19,31g), tłuszcze(27,75g), tłuszcze nasycone(14,82g), węglowodany(72,72g), w tym cukry(15,71g), błonnik(4g), sól(2,74g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka - 100g**

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2688,09kcal, białko(119,65g), tłuszcze(103,77g), tłuszcze nasycone(39,8g), węglowodany(336,36g), w tym cukry(73,27g), błonnik(34,72g), sól(7,48g)

DATA: 2025-06-23 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, ogórek kons** - 595g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 580,02kcal, białko(28,95g), tłuszcze(20,01g), tłuszcze nasycone(11,67g), węglowodany(74,61g), w tym cukry(19,23g), błonnik(7,72g), sól(2,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1041,11kcal, białko(49,54g), tłuszcze(43,58g), tłuszcze nasycone(6,2g), węglowodany(118,87g), w tym cukry(18,6g), błonnik(12,57g), sól(0,64g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, ser topiony, pomidor, sałata** - 545g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, **Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 460,54kcal, białko(19,78g), tłuszcze(18,69g), tłuszcze nasycone(10,37g), węglowodany(57,79g), w tym cukry(2,9g), błonnik(8,37g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka - 100g**

Skład: Mandarynki (,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

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:

2415,87kcal, białko(106,62g), tłuszcze(112,08g), tłuszcze nasycone(48,29g), węglowodany(259,9g), w tym cukry(47,92g), błonnik(29,79g), sól(6,66g)

DATA: **2025-06-24 (Wtorek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno,masło,pasta rybna,schab pieczony,pomidor, sałata - 555g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, **Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 673,75kcal, białko(38,79g), tłuszcze(22,17g), tłuszcze nasycone(10,99g), węglowodany(78,99g), w tym cukry(17,31g), błonnik(5,03g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką - 232g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa cukiniowa z makaronem - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (), Cukinia (), Makaron bezjajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1014,77kcal, białko(52,83g), tłuszcze(35,64g), tłuszcze nasycone(8,06g), węglowodany(127,28g), w tym cukry(19,75g), błonnik(13,61g), sól(0,9g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, polędwica sopočka, jajko,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: Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopočka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 494,82kcal, białko(23,98g), tłuszcze(17,73g), tłuszcze nasycone(8,27g), węglowodany(61,26g), w tym cukry(2,61g), błonnik(2,48g), sól(2g)

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:

2273,34kcal, białko(116g), tłuszcze(75,74g), tłuszcze nasycone(27,36g), węglowodany(289,34g), w tym cukry(60,86g), błonnik(21,52g), sól(5,69g)

DATA: 2025-06-24 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo,masło,pasta rybna, ser żółty,rzodkiewka, sałata - 555g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Rzodkiewka (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Sałata (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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: 762kcal, białko(43,01g), tłuszcze(28,3g), tłuszcze nasycone(14,56g), węglowodany(85,14g), w tym cukry(15,21g), błonnik(6,84g), sól(2,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa cukiniowa z makaronem - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (, **Zboża zawierające gluten**) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Cukinia (, **Zboża zawierające gluten**) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Makaron bezjajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Por (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1118,12kcal, białko(55,38g), tłuszcze(41,34g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(139,32g), w tym cukry(27,71g), błonnik(16,7g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczony, masło, polędwica sopocka, jajko, ogórek - 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 foremkowy (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), 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), Ogórek (, Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 437,74kcal, białko(22,1g), tłuszcze(15,37g), tłuszcze nasycone(7,71g), węglowodany(54,74g), w tym cukry(1,7g), błonnik(2,88g), sól(2,24g) 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: 2407,86kcal, białko(120,89g), tłuszcze(85,2g), tłuszcze nasycone(30,77g), węglowodany(300,99g), w tym cukry(65,82g), błonnik(26,82g), sól(5,68g)

DATA: 2025-06-24 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo,masło,pasta rybna,ser żółty, rzodkiewka, sałata - 555g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Rzodkiewka (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 526,2kcal, białko(32,69g), tłuszcze(19,64g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(59,15g), w tym cukry(3,51g), błonnik(8,51g), sól(2,08g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
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 , Woda wodociągowa (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,	
Potrawa: Kapusta czerwona - 220g , Gorczyca i produkty pochodne Skład: Cebula (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Jabłko (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Kapusta czerwona (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Musztarda (, Gorczyca i produkty pochodne) cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	

Skład:	Jabłko () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () Jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () Jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () Jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () Jjabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa:	Zupa cukiniowa z makaronem - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład:	Cebula (), Cukinia (), Makaron bezglutenowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1118,12kcal, białko(55,38g), tłuszcze(41,34g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(139,32g), w tym cukry(27,71g), błonnik(16,7g), sól(0,98g) Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa:	Pieczewo, masło, polędwica sopocka, jajko,ogórek,pomidor - 460g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), 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), Ogórek (), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 447,04kcal, białko(24,39g), tłuszcze(15,94g), tłuszcze nasycone(7,77g), węglowodany(55,31g), w tym cukry(0,93g), błonnik(7,22g), sól(2,04g) 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:	ser fromage - 50g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Serek typu "Fromage", naturalny (, Mleko i produkty pochodne) ser fromage ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g) Techniki sporządzania:	

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2565,36kcal, białko(122,86g), tłuszcze(114,21g), tłuszcze nasycone(52,67g), węglowodany(277,97g), w tym cukry(55,45g), błonnik(32,83g), sól(6,09g)	
---	--

DATA: 2025-06-25 (Środa)	
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,winerka,ser topiony, pomidor,banan - 565g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 873,36kcal, białko(28,38g), tłuszcze(40,01g), tłuszcze nasycone(21,92g), węglowodany(102,34g), w tym cukry(35,39g), błonnik(4,82g), sól(3,04g)

Techniki sporządzania: G

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki - 130g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **sos dyniowy D - 100g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia () |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 925,05kcal, białko(36,14g), tłuszcze(24,1g), tłuszcze nasycone(9,36g), węglowodany(147,1g), w tym cukry(29,96g), błonnik(13,49g), sól(1,02g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło,twaróg, żywiecka,pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 500,74kcal, białko(24,25g), tłuszcze(20,85g), tłuszcze nasycone(9,57g), węglowodany(52,89g), w tym cukry(6,41g), błonnik(2,98g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka - 100g**

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2326,14kcal, białko(89,13g), tłuszcze(85,08g), tłuszcze nasycone(40,86g), węglowodany(309,05g), w tym cukry(77,28g), błonnik(22,43g), sól(6,16g)

DATA: 2025-06-25 (Środa)**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, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,banan - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 782,68kcal, białko(28,22g), tłuszcze(35,43g), tłuszcze nasycone(18,8g), węglowodany(88,97g), w tym cukry(26,03g), błonnik(5,34g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: Kompot wielowowocowy - 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 - 130g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne

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

Potrawa: Ryż - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: sos dyniowy I - 100g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne

Skład: Dynia () |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Woda wodociągowa () |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 953,5kcal, białko(35,77g), tłuszcze(24,04g), tłuszcze nasycone(7,77g), węglowodany(154,62g), w tym cukry(32,3g), błonnik(13,58g), sól(4,49g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, rzodkiewka, papryka, - 490g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Rzodkiewka (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 500,89kcal, białko(24,24g), tłuszcze(19,98g), tłuszcze nasycone(9,6g), węglowodany(57,11g), w tym cukry(6,43g), błonnik(4,19g), sól(2,11g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Nektarynka - 100g Skład: Mandarynki (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2264,07kcal, białko(88,59g), tłuszcze(79,57g), tłuszcze nasycone(36,19g), węglowodany(307,42g), w tym cukry(70,28g), błonnik(24,25g), sól(9,81g)

DATA: 2025-06-25 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	Pieczycwo, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,jabłko - 680g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 595,02kcal, białko(19,03g), tłuszcze(26,97g), tłuszcze nasycone(13,89g), węglowodany(74,02g), w tym cukry(19,88g), błonnik(10,63g), sól(2,68g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	Barszcz czerwony z ziemniakami i D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład:	Burak () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Cukier () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Koncentrat barszczu czerwonego () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Kości, wywar () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Marchew () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Pietruszka, korzeń () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Ziemniaki, średnio () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna ,
Potrawa:	Kompot wielowocowy - 250g

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki - 130g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **sos dyniowy D - 100g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia () |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 929,9kcal, białko(34,84g), tłuszcze(24,96g), tłuszcze nasycone(6,96g), węglowodany(146,19g), w tym cukry(30,47g), błonnik(10,88g), sól(4,39g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,twaróg, żywiecka, rzodkiewka,papryka - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 476,89kcal, białko(25,19g), tłuszcze(19,33g), tłuszcze nasycone(9,63g), węglowodany(54,81g), w tym cukry(4,48g), błonnik(8,04g), sól(1,8g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka - 100g**

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) polędwica sopocka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2091,31kcal, białko(90,22g), tłuszcze(73,33g), tłuszcze nasycone(31,27g), węglowodany(282,18g), w tym cukry(60,35g), błonnik(30,69g), sól(9,63g)

DATA: 2025-06-26 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, schab pieczony, banan - 475g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
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: 664,21kcal, białko(29,78g), tłuszcze(20,66g), tłuszcze nasycone(10,32g), węglowodany(89,15g), w tym cukry(26,82g), błonnik(4,85g), sól(2,33g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Cukinia, mrożona () cukinia, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) cukinia, masło ,	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 150g , 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: 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 - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kości, wywar () kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 738,85kcal, białko(45,49g), tłuszcze(22,1g), tłuszcze nasycone(7,35g), węglowodany(94,14g), w tym cukry(21,74g), błonnik(10,77g), sól(0,56g) Techniki sporządzania: D, G	

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, krakowska, dżem, masło, sałata, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Dżem śliwkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 637,87kcal, białko(24,27g), tłuszcze(26,54g), tłuszcze nasycone(12,27g), węglowodany(74,93g), w tym cukry(26,97g), błonnik(3,93g), sól(2,74g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy, marmolada - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa , Marmolada wieloowocowa () chrupki kukurydziane, marmolada wieloowocowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2161,13kcal, białko(101,4g), tłuszcze(70g), tłuszcze nasycone(30,01g), węglowodany(285,39g), w tym cukry(84,93g), błonnik(21,07g), sól(5,63g)

DATA: 2025-06-26 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser fromage schab pieczony, banan - 475g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
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: 765,81kcal, białko(26,46g), tłuszcze(33,62g), tłuszcze nasycone(19,22g), węglowodany(88,63g), w tym cukry(26,38g), błonnik(4,85g), sól(2,68g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Fasolka po bretońsku - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Boczek wędzony bez kości (), Cebula (), Fasola biała, nasiona suche (), Kielbasa śląska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Olej rzepakowy (), Śłonina (),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1170,7kcal, białko(62,23g), tłuszcze(46,31g), tłuszcze nasycone(12,65g), węglowodany(137,45g), w tym cukry(24,44g), błonnik(23,03g), sól(3,33g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, krakowska, dżem, pomidor, sałata papryka, sałata** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 553,02kcal, białko(24,55g), tłuszcze(22,61g), tłuszcze nasycone(9,56g), węglowodany(62,5g), w tym cukry(14,54g), błonnik(4,51g), sól(2,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydżiane (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [chrupki kukurydżiane, marmolada wieloowocowa], Marmolada wieloowocowa () [chrupki kukurydżiane, 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:

2609,73kcal, białko(115,1g), tłuszcze(103,24g), tłuszcze nasycone(41,5g), węglowodany(315,75g), w tym cukry(74,75g), błonnik(33,91g), sól(8,74g)

DATA: 2025-06-26 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg pomidor, sałata** - 520g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 479,72kcal, białko(24,11g), tłuszcze(15,34g), tłuszcze nasycone(8,44g), węglowodany(66,3g), w tym cukry(4,98g), błonnik(11,18g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia, mrożona () |cukinia, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |cukinia, masło |,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D - 150g , 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: **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: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D - 400g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 764,22kcal, białko(46,78g), tłuszcze(22,39g), tłuszcze nasycone(7,47g), węglowodany(98,79g), w tym cukry(22,61g), błonnik(11,33g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,ser topiony, krakowska,pomidor,papryka, - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 565,64kcal, białko(26,45g), tłuszcze(26,96g), tłuszcze nasycone(13,7g), węglowodany(58,78g), w tym cukry(3,99g), błonnik(8,47g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy - 60g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 180,3kcal, białko(2,79g), tłuszcze(1,05g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(40,77g), w tym cukry(14,1g), błonnik(2,28g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2079,88kcal, białko(106,43g), tłuszcze(68,74g), tłuszcze nasycone(31,5g), węglowodany(273,94g), w tym cukry(51,98g), błonnik(33,26g), sól(6,45g)

DATA: **2025-06-27 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor,banan, - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (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: **Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Margaryna m iękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,22kcal, białko(30,73g), tłuszcze(34,97g), tłuszcze nasycone(8,23g), węglowodany(109,07g), w tym cukry(24,8g), błonnik(16,26g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony,pomidor, - 485 g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2537,12kcal, białko(86,67g), tłuszcze(102,48g), tłuszcze nasycone(41,75g), węglowodany(326,33g), w tym cukry(97,78g), błonnik(24,78g), sól(6,43g)

DATA: 2025-06-27 (Piątek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, salami,ser żółty,pomidor,jabłko - 680g , 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**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Salami luksusowe (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 920,45kcal, białko(34,89g), tłuszcze(41,77g), tłuszcze nasycone(18,96g), węglowodany(105,21g), w tym cukry(30,42g), błonnik(7,81g), sól(3,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 845,79kcal, białko(28,59g), tłuszcze(32,76g), tłuszcze nasycone(5,33g), węglowodany(116,25g), w tym cukry(25,5g), błonnik(15,61g), sól(1,5g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor** , - 485g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () , Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) , Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) , Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) , Pomidor () , Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i pr odukty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2595,86kcal, białko(90,17g), tłuszcze(105,76g), tłuszcze nasycone(39,53g), węglowodany(333,75g), w tym cukry(88,11g), błonnik(26,54g), sól(7,61g)

DATA: **2025-06-27 (Piątek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, jabłko - 755g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i pr odukty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 834,81kcal, białko(29,1g), tłuszcze(31,26g), tłuszcze nasycone(4,47g), węglowodany(116,04g), w tym cukry(25,95g), błonnik(14,99g), sól(1,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor,, - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 529,57kcal, białko(21,63g), tłuszcze(22,48g), tłuszcze nasycone(13,22g), węglowodany(63,94g), w tym cukry(14,49g), błonnik(6,98g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, Jaja i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2292,49kcal, białko(82,59g), tłuszcze(94,23g), tłuszcze nasycone(35,55g), węglowodany(295,01g), w tym cukry(77,42g), błonnik(33,79g), sól(6,89g)

DATA: 2025-06-28 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczewo, masło, szynka konserwowa, miód, pomidor,jabłko - 675g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Miód pszczeli (), Pomidor (), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

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

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały () |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 732,52kcal, białko(24,3g), tłuszcze(17,93g), tłuszcze nasycone(8,84g), węglowodany(119,13g), w tym cukry(32,85g), błonnik(7,11g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **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: **Salatka z buraków** - 205g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 877,19kcal, białko(35,7g), tłuszcze(32,25g), tłuszcze nasycone(3,64g), węglowodany(116,77g), w tym cukry(29,16g), błonnik(12,86g), sól(0,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynkowa, pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () | Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () | Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 419,44kcal, białko(19,13g), tłuszcze(13,82g), tłuszcze nasycone(6,66g), węglowodany(53,85g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,81g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty (),

Potrawa: **dżem** - 25g

Skład: Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witaminą C (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 228,25kcal, białko(2,08g), tłuszcze(2,55g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(44,45g), w tym cukry(9,25g), błonnik(0,8g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2257,4kcal, białko(81,2g), tłuszcze(66,55g), tłuszcze nasycone(19,13g), węglowodany(334,2g), w tym cukry(77,4g), błonnik(24,31g), sól(5,96g)

DATA: 2025-06-28 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, miód, pomidor, jabłko** - 675g , **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**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Pomidor (, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały (|mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 712,52kcal, białko(23,4g), tłuszcze(15,83g), tłuszcze nasycone(8,84g), węglowodany(123,13g), w tym cukry(30,55g), błonnik(7,41g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **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: **Salatka z buraków** - 205g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą** - 380g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (|wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Kalafior (|wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Kasza mian (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Kości, wywar (|wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Marchew (|wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Pietruszka, korzeń (|wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Por (|wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, smietana, cebula, por|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 861,26kcal, białko(35,53g), tłuszcze(29,82g), tłuszcze nasycone(3,59g), węglowodany(119,48g), w tym cukry(29,65g), błonnik(14,91g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło, pasta z ciecierzycy i twarogu,półdwica sopocka,ogórek - 550g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), Pietruszka, liście (), Półdwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 574,89kcal, białko(31,56g), tłuszcze(24,86g), tłuszcze nasycone(9,15g), węglowodany(55,02g), w tym cukry(7,33g), błonnik(2,8g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty - 50g**

Skład: biszkopty (),

Potrawa: **dżem - 25g**

Skład: Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witaminą C (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 228,25kcal, białko(2,08g), tłuszcze(2,55g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(44,45g), w tym cukry(9,25g), błonnik(0,8g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2376,92kcal, białko(92,56g), tłuszcze(73,06g), tłuszcze nasycone(21,58g), węglowodany(342,08g), w tym cukry(76,77g), błonnik(25,91g), sól(5,46g)

DATA: **2025-06-28 (Sobota)**

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

Posiłek: 1. Śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa,ser topiony, pomidor, jabłko - 675g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 523,02kcal, białko(20,03g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,49g), węglowodany(73,68g), w tym cukry(19,66g), błonnik(10,63g), sól(2,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D - 150g , 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: **Kompot wielowowocowy - 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: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 828,69kcal, białko(45,3g), tłuszcze(22,6g), tłuszcze nasycone(3,08g), węglowodany(116,77g), w tym cukry(29,16g), błonnik(12,86g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo,masło,pasta z ciecierzyc i twarogu,półdwica sopocka, ogórek** - 495g , **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**), Ciecierzyc konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Półdwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 500,34kcal, białko(28,45g), tłuszcze(18,53g), tłuszcze nasycone(8,18g), węglowodany(57,23g), w tym cukry(3,27g), błonnik(9,29g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 190kcal, białko(2g), tłuszcze(2,5g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(35g), w tym cukry(0g), błonnik(0,6g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2192,55kcal, białko(102,37g), tłuszcze(75,96g), tłuszcze nasycone(29,82g), węglowodany(283,27g), w tym cukry(52,58g), błonnik(33,37g), sól(6,34g)

DATA: 2025-06-29 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, krakowska, ser kanapkowy, pomidor - 430g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

Potrawa: **Płatki jęczmienne 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 jęczmienne, Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) | mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką - 232g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krupnik D - 400g , 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, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar () | kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew () | kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Woda wodociągowa () | kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, poledwica sopocka, jajko, pomidor, - 420g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopočka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 425,92kcal, białko(22,06g), tłuszcze(14,09g), tłuszcze nasycone(6,73g), węglowodany(51,58g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne Skład: Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne) [wafle ryżowe],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2187,42kcal, białko(109,26g), tłuszcze(78,4g), tłuszcze nasycone(28,13g), węglowodany(263,17g), w tym cukry(37,35g), błonnik(20,31g), sól(6,73g)

DATA: 2025-06-29 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka , pomidor - 480g , 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), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki jęczmienne 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 jęczmienne], Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne],	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 732,94kcal, białko(32,86g), tłuszcze(31,11g), tłuszcze nasycone(16,18g), węglowodany(83,89g), w tym cukry(14,76g), błonnik(6,05g), sól(3,65g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz ze schabu z marchewką - 232g , Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez kości (, Woda wodociągowa (,	
Potrawa: Kasza jaglana - 90g Skład: Kasza jaglana (,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (, Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krupnik I - 300g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, jajko,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: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2025-06-29 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. Śniadanie

Potrawa: Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka,pomidor - 485g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona () , Pomidor () , Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krupnik D** - 400g , **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, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Woda wodociągowa () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

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

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

Potrawa: **Zupa 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: 1171,53kcal, białko(60,43g), tłuszcze(40,86g), tłuszcze nasycone(6,63g), węglowodany(147,19g), w tym cukry(22,47g), błonnik(14,32g), sól(4,28g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, polędwica sopocka, jajko, pomidor** - 460g , **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szyneczka drobiowa - 110g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [szyneczka drobiowa],

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

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