

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 26.03.2025
godz.: 12:16:26

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-03-24 do 2025-03-30

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

DATA: 2025-03-24 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa, 1/2 banana - 515g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan () kajzerki, masło, hserek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru , Herbata czarna, napar bez cukru () kajzerki, masło, hserek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, 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) kajzerki, masło, hserek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru , Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) kajzerki, masło, hserek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, 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) kajzerki, masło, hserek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru , Serek twarogowy, ziarnisty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) kajzerki, masło, hserek ziarnisty twaróg, kminkowa, banan, herbata czarna napar bez cukru ,	
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: 843,49kcal, białko(44,66g), tłuszcze(27,77g), tłuszcze nasycone(14,79g), węglowodany(105,49g), w tym cukry(29,36g), błonnik(3,56g), sól(3,62g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szykówka wieprzowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
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: Ziemniaki - 250g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa dyniowa z ziemniakami D - 490g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	
Skład: Dynia (), Kości, wywar (), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń () , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, średnio (),	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 907,6kcal, białko(32,75g), tłuszcze(43,44g), tłuszcze nasycone(9,52g), węglowodany(102,99g), w tym cukry(25,81g), błonnik(13,9g), sól(4,49g)	
Techniki sporządzania: D, G	

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, dżem, pomidor, sałata - 470g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |, Polędwica luksusowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |, Pomidor () | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |, Sałata () | dżem, herbata, kajzerki, masło, polędwica, pomidor, sałata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 448,28kcal, białko(20,66g), tłuszcze(13,07g), tłuszcze nasycone(6,58g), węglowodany(63,83g), w tym cukry(9,68g), błonnik(3,27g), sól(3,17g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2269,36kcal, białko(98,56g), tłuszcze(84,38g), tłuszcze nasycone(30,89g), węglowodany(288,51g), w tym cukry(79,95g), błonnik(22,02g), sól(11,28g)

DATA: 2025-03-24 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, bułka z sezamem, masło, serek wiejski, kminkowa, papryka k, jabłko - 540g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka z sezamem (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb słonecznikowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona, konserwowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu 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: 968,76kcal, białko(47,8g), tłuszcze(32,14g), tłuszcze nasycone(15,16g), węglowodany(124,16g), w tym cukry(31,41g), błonnik(8,05g), sól(5,49g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten**

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

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

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

Potrawa: Kompot 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 dyniowa z ziemniakami I - 420g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne

Skład: Cebula (), Dynia (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1083,94kcal, białko(36,33g), tłuszcze(56,09g), tłuszcze nasycone(14,02g), węglowodany(117,4g), w tym cukry(34,64g), błonnik(18,4g), sól(4,94g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty, pomidor, ogórek - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |, Ogórek () |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |, Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |, Pomidor () |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, herbata, masło, polędwica, pomidor, ogórek zielony, ser żółty |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 572,66kcal, białko(26,3g), tłuszcze(16,47g), tłuszcze nasycone(9,32g), węglowodany(82,97g), w tym cukry(3,62g), błonnik(4,81g), sól(3,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Mus owocowy - 100g

Skład: Mus owocowy (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2695,37kcal, białko(110,93g), tłuszcze(104,8g), tłuszcze nasycone(38,5g), węglowodany(340,72g), w tym cukry(84,76g), błonnik(32,55g), sól(13,67g)

DATA: 2025-03-24 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, kminkowa,, pomidor, jabłko - 860g , 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 (, Jabłko (, Kielbasa kminkowa (, **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 (, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 772,03kcal, białko(38g), tłuszcze(23,36g), tłuszcze nasycone(12,02g), węglowodany(110,99g), w tym cukry(26,62g), błonnik(17,67g), sól(4,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten**

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

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

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

Potrawa: **Kompot 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 dyniowa z ziemniakami D - 490g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (, Kości, wywar (, Marchew (, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, średnio (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1018,27kcal, białko(35,52g), tłuszcze(49,18g), tłuszcze nasycone(9,93g), węglowodany(116,95g), w tym cukry(34,89g), błonnik(17,79g), sól(4,62g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica, ser żółty,pomidor, ogórek - 530g , 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) chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty, Herbata czarna, napar bez cukru () chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty, Ogórek () chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty, Polędwica luksusowa (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty, Pomidor () chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty, Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, masło, herbata, ogórek, polędwica, pomidor, ser żółty,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 603,76kcal, białko(29,27g), tłuszcze(18,56g), tłuszcze nasycone(9,9g), węglowodany(87,01g), w tym cukry(4,53g), błonnik(14,2g), sól(4,75g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mus owocowy - 100g Skład: Mus owocowy (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 70kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,2g), w tym cukry(15,1g), błonnik(1,3g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: kielbasa kminkowa - 50g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2564,65kcal, białko(113,91g), tłuszcze(97,6g), tłuszcze nasycone(34,48g), węglowodany(331,14g), w tym cukry(81,13g), błonnik(50,95g), sól(14,36g)

DATA: 2025-03-25 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczyno, masło, serek śmietanowy(2 pl), schab pieczony , sałata, kiwi - 520g , 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 (), Kiwi (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 682,4kcal, białko(28,67g), tłuszcze(24,65g), tłuszcze nasycone(13,17g), węglowodany(85,54g), w tym cukry(21,45g), błonnik(5g), sól(3,22g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie () fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,	

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym - 230g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|, Olej rzepakowy () |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|,

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 jarzynowa z ziemniakami D - 480g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Kości, wywar () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Marchew () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 872,19kcal, białko(49,57g), tłuszcze(33,45g), tłuszcze nasycone(8,64g), węglowodany(99,16g), w tym cukry(23,76g), błonnik(13,49g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, szynka konserwow, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin 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,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**), Szynka wędzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 521,44kcal, białko(19,01g), tłuszcze(25,36g), tłuszcze nasycone(11,89g), węglowodany(53,61g), w tym cukry(6,71g), błonnik(3,55g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy - 20g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,1kcal, białko(0,93g), tłuszcze(0,35g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(13,59g), w tym cukry(4,7g), błonnik(0,76g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2136,13kcal, białko(98,18g), tłuszcze(83,81g), tłuszcze nasycone(33,73g), węglowodany(251,9g), w tym cukry(56,61g), błonnik(22,79g), sól(6,75g)

DATA: 2025-03-25 (Wtorek)		DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa:	Pieczywo, masło, serek śmiet, schab pieczony, sałata - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne	
Skład:	Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), 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,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 793,2kcal, białko(34,76g), tłuszcze(26,51g), tłuszcze nasycone(14,03g), węglowodany(104,63g), w tym cukry(14,21g), błonnik(6,07g), sól(4g)		
Techniki sporządzania: G		
Posiłek: 3. obiad		
Potrawa:	Filet z drobiu panierowany - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	
Skład:	Bułka tarta (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, 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:	Surówka colesław z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład:	Kapusta pekińska () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Marchew () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Musztarda (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Olej rzepakowy () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Pietruszka, liście () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka ,	
Potrawa:	Ziemniaki - 250g	
Skład:	Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa:	Zupa Minestrone I - 610g , Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład:	Brokuły (), Cebula (), Cukinia (), Fasola szparagowa (), Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kalafior (), Kości, wywar (), Kukurydza, konserwowa (), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Pomidor (), Por (), Seler korzeniowy (, Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ziemniaki, średnio (),	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 989,79kcal, białko(51,34g), tłuszcze(37,98g), tłuszcze nasycone(3,26g), węglowodany(119,12g), w tym cukry(23,66g), błonnik(18,48g), sól(1,34g)		
Techniki sporządzania: G, S		
Posiłek: 5. kolacja		
Potrawa:	Pieczywo, masło, ser żółty, szynka konserwowa, pomidor - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), 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 (, Ser, gouda tłusty (, 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: 526,04kcal, białko(26,85g), tłuszcze(22,32g), tłuszcze nasycone(11,85g), węglowodany(53,61g), w tym cukry(6,19g), błonnik(3,55g), sól(3,27g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 20g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Marmolada wieloowocowa (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,1kcal, białko(0,93g), tłuszcze(0,35g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(13,59g), w tym cukry(4,7g), błonnik(0,76g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2369,13kcal, białko(113,87g), tłuszcze(87,15g), tłuszcze nasycone(29,17g), węglowodany(290,95g), w tym cukry(48,75g), błonnik(28,85g), sól(8,61g)

DATA: 2025-03-25 (Wtorek)		DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	Pieczywo, masło,serek śmiet,schab pieczony,pomidor, sałata, jabłko - 820g , 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 (), Jabłko (), 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), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 599,29kcal, białko(21,54g), tłuszcze(19,88g), tłuszcze nasycone(11,06g), węglowodany(90,47g), w tym cukry(24,35g), błonnik(15,41g), sól(3,22g)			
Techniki sporządzania:			
Posiłek: 3. obiad			
Potrawa:	Filet z pieca w sosie jasnym - 230g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej , Olej rzepakowy () mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej ,		
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:	Surówka colesław z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne		
Skład:	Kapusta pekińska () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Marchew () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Musztarda (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Olej rzepakowy () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Pietruszka, liście () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka ,		

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami D** - 480g , **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Kości, wywar () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Marchew () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 896,55kcal, białko(48,37g), tłuszcze(38,23g), tłuszcze nasycone(4,06g), węglowodany(95,59g), w tym cukry(23,91g), błonnik(13,26g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, szynka konserwowa, pomidor** - 490g , **Zboża zawierające gluten**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**, **Dwutlenek siarki i siarczyny**, **Łubin i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**, **Dwutlenek siarki i siarczyny**, **Łubin i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, **Masło ekstra** (, **Zboża zawierające gluten**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**, **Dwutlenek siarki i siarczyny**, **Łubin 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**, **Dwutlenek siarki i siarczyny**, **Łubin i produkty pochodne**), **Szynka wędzona** (, **Zboża zawierające gluten**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**, **Dwutlenek siarki i siarczyny**, **Łubin i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 534,04kcal, białko(21,29g), tłuszcze(24g), tłuszcze nasycone(11,98g), węglowodany(63,05g), w tym cukry(3,67g), błonnik(8,83g), sól(2,81g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flopsy** - 20g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,1kcal, białko(0,93g), tłuszcze(0,35g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(13,59g), w tym cukry(4,7g), błonnik(0,76g), sól(0g)

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:

2150,88kcal, białko(97,57g), tłuszcze(86,68g), tłuszcze nasycone(28,45g), węglowodany(262,96g), w tym cukry(56,62g), błonnik(38,25g), sól(7,01g)

DATA: 2025-03-26 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka, pomidor** - 500g , **Zboża zawierające gluten**, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Winerka (),

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: 792,84kcal, białko(29,83g), tłuszcze(35,66g), tłuszcze nasycone(16,83g), węglowodany(90,09g), w tym cukry(14,4g), błonnik(4,97g), sól(3,77g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |, Koper ogrodowy () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |, Skrobina ziemniaczana () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobina ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D - 380g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 704,91kcal, białko(34,81g), tłuszcze(9,54g), tłuszcze nasycone(1,7g), węglowodany(126,45g), w tym cukry(29,09g), błonnik(14,22g), sól(0,74g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko,kminkowa,salata - 530g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa kminkowa (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 495,16kcal, białko(23,66g), tłuszcze(21,14g), tłuszcze nasycone(9,21g), węglowodany(51,51g), w tym cukry(4,21g), błonnik(3,45g), sól(2,37g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: Banan () banan ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2127,35kcal, białko(89,68g), tłuszcze(66,76g), tłuszcze nasycone(27,91g), węglowodany(300,63g), w tym cukry(74,32g), błonnik(25g), sól(6,88g)

DATA: 2025-03-26 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczыwo, masło, winerka 1szt,pasta z ciecierzycy i twarogu ,ogórek , - 640g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb słonecznikowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ciecierzycy 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), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),	
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: 996,3kcal, białko(43,43g), tłuszcze(37,5g), tłuszcze nasycone(15,34g), węglowodany(118,57g), w tym cukry(15g), błonnik(11,93g), sól(5,78g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety drobiowe z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Koper ogrodowy () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Cebula () |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Kości, wywar () |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Makaron dwujajaeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Marchew () |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Pietruszka, korzeń () |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Por () |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Szpinak () |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 715,88kcal, białko(34,3g), tłuszcze(11,05g), tłuszcze nasycone(2,56g), węglowodany(126,66g), w tym cukry(28,65g), błonnik(14,84g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,frittata, papryka, rzodkiewka** - 550g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (), Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 652,9kcal, białko(22,74g), tłuszcze(23,68g), tłuszcze nasycone(8,27g), węglowodany(89,46g), w tym cukry(6,3g), błonnik(8,2g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2499,52kcal, białko(101,85g), tłuszcze(72,64g), tłuszcze nasycone(26,35g), węglowodany(367,27g), w tym cukry(76,57g), błonnik(37,32g), sól(8,8g)

DATA: 2025-03-26 (Środa)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo,masło,winerka1szt,pasta z ciecierzycy i twarogu,pomidor, jabł - 825g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ciecierzycza konserwowa (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez do mowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 895,29kcal, białko(37,7g), tłuszcze(30,74g), tłuszcze nasycone(12,56g), węglowodany(119,62g), w tym cukry(17,47g), błonnik(18,73g), sól(3,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Koper ogrodowy (|jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (|jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana (|jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa (|jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D - 380g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 704,91kcal, białko(34,81g), tłuszcze(9,54g), tłuszcze nasycone(1,7g), węglowodany(126,45g), w tym cukry(29,09g), błonnik(14,22g), sól(0,74g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, kielbasa kminkowa,salata, pomidor - 620g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 526kcal, białko(26,8g), tłuszcze(19,97g), tłuszcze nasycone(9,35g), węglowodany(64,89g), w tym cukry(3,86g), błonnik(9,88g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2318,03kcal, białko(110,65g), tłuszcze(67,38g), tłuszcze nasycone(26,31g), węglowodany(333,03g), w tym cukry(68,12g), błonnik(46,48g), sól(7,57g)

DATA: 2025-03-27 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczynwo, masło, ser topiony, dębicka, pomidor, sałata, 1/2 banana - 585g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa dębicka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (), Ser 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: 751,39kcal, białko(31,85g), tłuszcze(26,83g), tłuszcze nasycone(13,39g), węglowodany(95,71g), w tym cukry(29,81g), błonnik(5,75g), sól(2,95g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone - 310g**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () | ryż biały|,

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

Skład: Koper ogrodowy () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Kości, wywar () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Marchew () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Pietruszka, korzeń () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Ziemniaki, średnio () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1187,8kcal, białko(66,78g), tłuszcze(51,29g), tłuszcze nasycone(15,63g), węglowodany(120,5g), w tym cukry(19,1g), błonnik(12,05g), sól(1g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynwo masło, paprykarz , pomidor, sałata, - 620g , Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kasza jaglana (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Sałata (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 605,99kcal, białko(23,93g), tłuszcze(13,98g), tłuszcze nasycone(6,23g), węglowodany(98,04g), w tym cukry(11,21g), błonnik(8,88g), sól(1,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka - 80g**

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:

2572,18kcal, białko(122,92g), tłuszcze(92,22g), tłuszcze nasycone(35,26g), węglowodany(320,97g), w tym cukry(65,63g), błonnik(27,83g), sól(5,67g)

DATA: 2025-03-27 (Czwartek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczewo, masło, ser topiony, dębicka, pomidor - 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**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), 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: 753,42kcal, białko(33,93g), tłuszcze(33,3g), tłuszcze nasycone(17,32g), węglowodany(78,63g), w tym cukry(16,37g), błonnik(4,05g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone - 310g**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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 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: 1313,96kcal, białko(76,52g), tłuszcze(51,2g), tłuszcze nasycone(11,87g), węglowodany(144,55g), w tym cukry(19,63g), błonnik(16,88g), sól(4,54g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, paprykarz , pomidor, sałata, banan - 620g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Chleb słonecznikowy (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kasza jaglana (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Sałata (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 859,71kcal, białko(28,99g), tłuszcze(17,26g), tłuszcze nasycone(6,94g), węglowodany(150,16g), w tym cukry(34,91g), błonnik(11,62g), sól(2,21g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka - 80g**

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:

2954,09kcal, białko(139,79g), tłuszcze(101,88g), tłuszcze nasycone(36,14g), węglowodany(380,05g), w tym cukry(76,43g), błonnik(33,69g), sól(10,23g)

DATA: 2025-03-27 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, ser topiony, dębicka, pomidor,jabłko - 585g , 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 dębicka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), 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: 593,62kcal, białko(27,71g), tłuszcze(27,68g), tłuszcze nasycone(15g), węglowodany(62,93g), w tym cukry(3,51g), błonnik(8,83g), sól(3,16g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone - 310g**

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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 koperkowa z ziemniakami D** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Kości, wywar () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Marchew () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Pietruszka, korzeń () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Ziemniaki, średnio () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1171,15kcal, białko(66,11g), tłuszcze(48,23g), tłuszcze nasycone(10,54g), węglowodany(123g), w tym cukry(20,03g), błonnik(11,06g), sól(4,37g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, paprykarz , pomidor, sałata** , - 620g , **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kasza jaglana (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Sałata (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 618,59kcal, białko(26,21g), tłuszcze(12,62g), tłuszcze nasycone(6,32g), węglowodany(107,48g), w tym cukry(8,17g), błonnik(14,16g), sól(1,62g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka** - 80g

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2475,36kcal, białko(129,53g), tłuszcze(91g), tłuszcze nasycone(33,27g), węglowodany(301,98g), w tym cukry(38,83g), błonnik(35,19g), sól(9,21g)

DATA: 2025-03-28 (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: **Pieczynko, masło, pasta twarogowa z czubrycą, ser topiony 1/2 banana - 515g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Czubryca (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin 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, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 783,42kcal, białko(36,07g), tłuszcze(25,92g), tłuszcze nasycone(14,48g), węglowodany(103,77g), w tym cukry(27,78g), błonnik(4,32g), sól(1,97g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 200g, 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 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: **Kotlet jajeczny - 183g, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne), Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (), Skrobia ziemniaczana (),

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 - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1053,58kcal, białko(34,32g), tłuszcze(39,82g), tłuszcze nasycone(9,7g), węglowodany(147,6g), w tym cukry(25,51g), błonnik(17,57g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno,masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 470g , 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), 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 (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 568,67kcal, białko(22,86g), tłuszcze(25,62g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(63,7g), w tym cukry(4,33g), błonnik(3,58g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2525,87kcal, białko(95,11g), tłuszcze(92,06g), tłuszcze nasycone(35,38g), węglowodany(342,25g), w tym cukry(67,01g), błonnik(26,98g), sól(5,61g)

DATA: 2025-03-28 (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: **Pieczyno,masło,pasta twaróg z czubrycą,ser topiony,górek kons. gruszka - 792g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne), Czubyra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne), Gruszka (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin 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,Nasiona sezamu i produkty pochodne,Łubin i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 929,32kcal, białko(39,91g), tłuszcze(27,65g), tłuszcze nasycone(14,36g), węglowodany(132,73g), w tym cukry(31,1g), błonnik(9,18g), sól(3,83g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 200g , 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 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: **Kotlet jajeczny - 183g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (), Skrobia ziemniaczana (),

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

Skład: Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, świeża (), Skrobia ziemniaczana (), Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Cebula () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Makaron dwujajaeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Por () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1076,92kcal, białko(36,14g), tłuszcze(41,54g), tłuszcze nasycone(10,59g), węglowodany(148,52g), w tym cukry(25,02g), błonnik(18,99g), sól(1,22g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 530g , 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**) | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, 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**) | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, 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**) | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, 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**) | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () | chleb foremkowy, kajzerki, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 642,87kcal, białko(24,14g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(11g), węglowodany(84,73g), w tym cukry(5,03g), błonnik(10,61g), sól(2,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2769,31kcal, białko(102,05g), tłuszcze(95,34g), tłuszcze nasycone(36,02g), węglowodany(393,16g), w tym cukry(70,54g), błonnik(40,3g), sól(8g)

DATA: 2025-03-28 (Piątek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. Śniadanie**

Potrawa: Pieczywo, masło, pasta twaróg z czubrycą, ser topiony, ogórek kon, jabłko - 815g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin 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, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**) | Chlubryca (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**) |, Herbata czarna, napar bez cukru () |, Jabłko () |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**) |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**) |, Ogórki, konserwowe (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**) |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin 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, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Łubin i produkty pochodne**) |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 728,45kcal, białko(29,2g), tłuszcze(21,22g), tłuszcze nasycone(11,65g), węglowodany(113,67g), w tym cukry(28,03g), błonnik(17,29g), sól(3,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , **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: **Kotlet jajeczny - 183g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Pietruszka, liście (), Skrobia ziemniaczana (),

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 - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1053,58kcal, białko(34,32g), tłuszcze(39,82g), tłuszcze nasycone(9,7g), węglowodany(147,6g), w tym cukry(25,51g), błonnik(17,57g), sól(1,24g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata - 540g , 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**) |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, 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**) |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, 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**) |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |, Sałata () |chleb żytni razowy, masło, skielbasa żywiecka, pomidor, sałata, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 630,27kcal, białko(23,32g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(86,15g), w tym cukry(5,39g), błonnik(14,7g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy - 20g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,1kcal, białko(0,93g), tłuszcze(0,35g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(13,59g), w tym cukry(4,7g), błonnik(0,76g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2561,4kcal, białko(92,27g), tłuszcze(93,06g), tłuszcze nasycone(36,68g), węglowodany(363,01g), w tym cukry(65,62g), błonnik(50,31g), sól(8,38g)

DATA: 2025-03-29 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Pieczewo, masło, polędwica, pomidor, sałata** - 510g , **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 (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 519,54kcal, białko(28,17g), tłuszcze(17,26g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(62,29g), w tym cukry(13,88g), błonnik(4,08g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki** - 150g

Skład: Buraki wiórki () |buraki wiórki|,

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: **Pulpety z mięsa mielonego z sosem** - 180g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

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

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

Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Kości, wywar () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Marchew () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Pietruszka, korzeń () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 819,8kcal, białko(35,31g), tłuszcze(10,2g), tłuszcze nasycone(3,1g), węglowodany(152,12g), w tym cukry(27,54g), błonnik(11,09g), sól(1,29g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, jajko,pomidor - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 481,84kcal, białko(20,41g), tłuszcze(20,28g), tłuszcze nasycone(8,43g), węglowodany(53,53g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(1,79g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: Banan () banan ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1955,62kcal, białko(85,28g), tłuszcze(48,15g), tłuszcze nasycone(20,26g), węglowodany(300,53g), w tym cukry(74,18g), błonnik(21,06g), sól(5,69g)

DATA: 2025-03-29 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczyno, masło, pol.sopocka, rzepa,salata - 570g , 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 (), 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), Rzepa (), Sałata (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 632,52kcal, białko(31,08g), tłuszcze(15,87g), tłuszcze nasycone(8,73g), węglowodany(95,74g), w tym cukry(12,8g), błonnik(7,52g), sól(3,33g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
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: **Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**

Skład: Salatka wielowarzywna () |salatka wielowarzywna |,

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

Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Por () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 795,47kcal, białko(34,89g), tłuszcze(10,3g), tłuszcze nasycone(3,12g), węglowodany(141,85g), w tym cukry(16,01g), błonnik(12g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, ogórek konserwowy, sałata - 610g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko 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,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,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 597,1kcal, białko(23,23g), tłuszcze(18,82g), tłuszcze nasycone(8,56g), węglowodany(86,78g), w tym cukry(6,49g), błonnik(4,78g), sól(3,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g**

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2159,53kcal, białko(90,57g), tłuszcze(45,4g), tłuszcze nasycone(20,59g), węglowodany(356,95g), w tym cukry(61,91g), błonnik(26,64g), sól(9,09g)

DATA: 2025-03-29 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol.drobiowa, rzepa, sałata, jabłko - 790g , 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 (, Jabłko (, 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**), Rzepa (, Sałata (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 636,37kcal, białko(25,06g), tłuszcze(14,3g), tłuszcze nasycone(7,04g), węglowodany(111,71g), w tym cukry(23,76g), błonnik(20,14g), sól(2,85g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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: **Pulpety z mięsa mielonego z sosem - 180g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Salatka wielowarzywna - 150g**

Skład: Salatka wielowarzywna (|salatka wielowarzywna |,

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

Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar (|kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew (|kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (|kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 788,3kcal, białko(34,86g), tłuszcze(10,2g), tłuszcze nasycone(3,1g), węglowodany(139,97g), w tym cukry(14,79g), błonnik(11,39g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pomidor, jabłko - 510g , 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 (, Jabłko (, 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: 574,79kcal, białko(26,62g), tłuszcze(16,99g), tłuszcze nasycone(7,92g), węglowodany(85,15g), w tym cukry(20,81g), błonnik(12,48g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Polędwica 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:

2153,21kcal, białko(98,06g), tłuszcze(44,16g), tłuszcze nasycone(18,91g), węglowodany(359,36g), w tym cukry(77,05g), błonnik(47,65g), sól(8,11g)

DATA: 2025-03-30 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet. (2 pl), polędwica drobiowa, 1/2 banana** - 500g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan () | bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () | bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, 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, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, banan, herbata czarna napar bez cukru |,

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: 693,35kcal, białko(29,96g), tłuszcze(23,36g), tłuszcze nasycone(12,23g), węglowodany(90,62g), w tym cukry(28,35g), błonnik(4,96g), sól(2,92g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D** - 170g , **Zboża zawierające gluten**

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 851,43kcal, białko(50,38g), tłuszcze(19,91g), tłuszcze nasycone(4,41g), węglowodany(124,65g), w tym cukry(15,99g), błonnik(14,37g), sól(0,53g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, 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, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, 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**) |bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, 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, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, kielbasa krakowska sucha, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 542,32kcal, białko(26,7g), tłuszcze(24,48g), tłuszcze nasycone(10,26g), węglowodany(53,01g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,98g)

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:

2177,1kcal, białko(107,44g), tłuszcze(67,95g), tłuszcze nasycone(26,94g), węglowodany(290,08g), w tym cukry(71,69g), błonnik(23,27g), sól(6,43g)

DATA: 2025-03-30 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet., polędwica,papryka konserwowa,jabłko - 630g , 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**), Papryka czerwona, konserwowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Serek śmietankowy plastrowany (, **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: 852,68kcal, białko(33,18g), tłuszcze(23,21g), tłuszcze nasycone(12,58g), węglowodany(133,93g), w tym cukry(31,11g), błonnik(11,42g), sól(4,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I - 180g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kasza 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 (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (| jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

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

Skład: Cebula (| cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Kości, wywar (| cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew (| cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (| cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Por (| cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały (| cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Seler i produkty pochodne**) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 915,37kcal, białko(46,42g), tłuszcze(28,52g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(125,54g), w tym cukry(17,21g), błonnik(14,95g), sól(0,48g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa krakowska, papryka, ogórek kiszony - 520g , 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 (, 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**), Ogórek kwaszony (, Papryka czerwona (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 666,78kcal, białko(30,8g), tłuszcze(23,37g), tłuszcze nasycone(10,48g), węglowodany(87,08g), w tym cukry(5,62g), błonnik(6,25g), sól(5,43g)

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: 2524,83kcal, białko(110,8g), tłuszcze(75,3g), tłuszcze nasycone(28,06g), węglowodany(368,35g), w tym cukry(75,14g), błonnik(33,02g), sól(10,58g)

DATA: 2025-03-30 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	Pieczyno, masło, serek śmiet., polędwica, pomidor, jabłko - 760g , 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) chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Herbata czarna, napar bez cukru () chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Jabłko () chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Masło ekstra (, Zboża zawierające glute n,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Polędwica z piersi kurczaka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Pomidor () chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru , Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni razowy, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, herbata czarna napar bez cukru ,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 565,62kcal, białko(20,85g), tłuszcze(17,27g), tłuszcze nasycone(9,7g), węglowodany(89,13g), w tym cukry(23,97g), błonnik(14,88g), sól(2,69g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Brokuły () brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,
Potrawa:	Indyk gotowany z sosem D - 170g , Zboża zawierające gluten
Skład:	Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi indyka, bez skóry () mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa:	Kasza 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 () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa:	Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne
Skład:	Kości, wywar () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Marchew () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Pietruszka, korzeń () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Ryż biały () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Seler korzeniowy (, Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 851,43kcal, białko(50,38g), tłuszcze(19,91g), tłuszcze nasycone(4,41g), węglowodany(124,65g), w tym cukry(15,99g), błonnik(14,37g), sól(0,53g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa krakowska, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony - 650g , 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**) | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, s er żółty, Ogórek kwaszony () | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty, Pomidor () | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty, Ser, gouda tłusta (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb żytni razowy, herbata, krakowska, masło, ogórek kiszony, pomidor, ser żółty,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 716,92kcal, białko(34,84g), tłuszcze(28,48g), tłuszcze nasycone(13,21g), węglowodany(87,85g), w tym cukry(5,33g), błonnik(15,09g), sól(5,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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:

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:

2284,87kcal, białko(117,81g), tłuszcze(72,87g), tłuszcze nasycone(30,41g), węglowodany(311,19g), w tym cukry(51,59g), błonnik(44,34g), sól(9,22g)

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