

DATA: 2025-05-26 (Poniedziałek)		DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład:	Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Pomidor () Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 561,3kcal, białko(16,76g), tłuszcze(23,53g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(71,54g), w tym cukry(16,02g), błonnik(2,38g), sól(2,2g)		
Techniki sporządzania:		
Posiłek: 3. obiad		
Potrawa:	Barszcz czerwony z ziemniakami i D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład:	Burak () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Cukier () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Koncentrat barszczu czerwonego () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Kości, wywar () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Marchew () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Pietruszka, korzeń () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Ziemniaki, średnio () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna ,	
Potrawa:	Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Brokuły () brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,	
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:	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: Ryż - 90g Skład: Ryż biały () ryż biały ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1170,08kcal, białko(38g), tłuszcze(51,85g), tłuszcze nasycone(13,06g), węglowodany(144,76g), w tym cukry(33,14g), błonnik(14g), sól(4,87g) Techniki sporządzania: D, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa, pomidor, sałata - 300g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (), Szynka delikatesowa z kurczaka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 517,75kcal, białko(16,68g), tłuszcze(19,04g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(71,39g), w tym cukry(15,91g), błonnik(2,48g), sól(1,86g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka - 110g Skład: Mandarynki (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 37,13kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,17g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(9,24g), w tym cukry(7,59g), błonnik(1,57g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2286,26kcal, białko(71,93g), tłuszcze(94,58g), tłuszcze nasycone(36,15g), węglowodany(296,93g), w tym cukry(72,65g), błonnik(20,43g), sól(8,93g)

DATA: 2025-05-26 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek kons. - 300g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata , Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata , Pomidor () chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata , Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 522,3kcal, białko(15,61g), tłuszcze(20,48g), tłuszcze nasycone(12,31g), węglowodany(70,74g), w tym cukry(17,42g), błonnik(3,38g), sól(3,07g) Techniki sporządzania:	

Posilek: 3. obiad**Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

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

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

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: 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: Ryż - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1173,97kcal, białko(37,68g), tłuszcze(49,74g), tłuszcze nasycone(13,25g), węglowodany(151,56g), w tym cukry(34,67g), błonnik(15,56g), sól(4,91g)

Techniki sporządzania: D

Posilek: 5. kolacja**Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,94kcal, białko(20,46g), tłuszcze(21,12g), tłuszcze nasycone(12,41g), węglowodany(67,82g), w tym cukry(15,14g), błonnik(3,38g), sól(2,62g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka** - 110g

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 37,13kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,17g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(9,24g), w tym cukry(7,59g), błonnik(1,57g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2267,34kcal, białko(74,24g), tłuszcze(91,51g), tłuszcze nasycone(38g), węglowodany(299,36g), w tym cukry(74,81g), błonnik(23,88g), sól(10,6g)

DATA: 2025-05-26 (Poniedziałek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek kons. - 300g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 469,95kcal, białko(17,46g), tłuszcze(20,97g), tłuszcze nasycone(12,36g), węglowodany(56,38g), w tym cukry(4,13g), błonnik(7,4g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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: 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: Ryż - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1170,08kcal, białko(38g), tłuszcze(51,85g), tłuszcze nasycone(13,06g), węglowodany(144,76g), w tym cukry(33,14g), błonnik(14g), sól(4,87g)

Techniki sporządzania: D, PAR

Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata - 300g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 481,59kcal, białko(22,3g), tłuszcze(21,61g), tłuszcze nasycone(12,46g), węglowodany(53,45g), w tym cukry(1,85g), błonnik(7,4g), sól(2,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: Mandarynka - 110g**

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 37,13kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,17g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(9,24g), w tym cukry(7,59g), błonnik(1,57g), 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:

2247,75kcal, białko(82,75g), tłuszcze(101,59g), tłuszcze nasycone(42,45g), węglowodany(265,83g), w tym cukry(48,71g), błonnik(30,37g), sól(10,75g)

DATA: 2025-05-27 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posilek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, dżem, sałata, pomidor - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 604,03kcal, białko(22,8g), tłuszcze(20,27g), tłuszcze nasycone(11,31g), węglowodany(84,33g), w tym cukry(27,95g), błonnik(2,97g), sól(1,18g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 864,14kcal, białko(31,26g), tłuszcze(31,9g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(118,81g), w tym cukry(18,28g), błonnik(12,98g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: G

Posilek: 5. kolacja

Potrawa: pieczywo, masło, szynka konserwowa, fritatta, ogórek kiszony - 300g , 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) bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Ogórek kwaszony () bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Olej rzepakowy () bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 665kcal, białko(19,78g), tłuszcze(36,17g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(63,71g), w tym cukry(16,48g), błonnik(2,65g), sól(3,17g) 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: 2267,61kcal, białko(75,23g), tłuszcze(88,76g), tłuszcze nasycone(30,53g), węglowodany(299,44g), w tym cukry(89,33g), błonnik(20,96g), sól(4,91g)	

DATA: 2025-05-27 (Wtorek)		DIETA: Podstawowa	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	pieczywo, masło, twarożek z koperkiem, dżem, sałata papryka - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne		
Skład:	Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne ,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 589,36kcal, białko(23,7g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,01g), węglowodany(78,78g), w tym cukry(27,92g), błonnik(4,77g), sól(1,41g)			
Techniki sporządzania:			
Posiłek: 3. obiad			
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: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym * - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 915,18kcal, białko(31,7g), tłuszcze(33,34g), tłuszcze nasycone(5,36g), węglowodany(128,46g), w tym cukry(25,35g), błonnik(13,81g), sól(0,74g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynka konserwowa, fritatta, ogórek kiszony - 300g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Ogórek kwaszony () chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Olej rzepakowy () chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata , Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 645kcal, białko(18,88g), tłuszcze(34,07g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(67,71g), w tym cukry(14,18g), błonnik(2,95g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2240,79kcal, białko(75g), tłuszcze(88,43g), tłuszcze nasycone(27,76g), węglowodany(297,03g), w tym cukry(85,15g), błonnik(25,18g), sól(5,32g)

DATA: 2025-05-27 (Wtorek)		DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	pieczywo, masło,twarożek z koperkiem, ser żółty,sałata, papryka - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Koper ogrodowy () chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Papryka czerwona () chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Sałata () chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata , Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 558,06kcal, białko(31,41g), tłuszcze(24,56g), tłuszcze nasycone(14,66g), węglowodany(57g), w tym cukry(4,72g), błonnik(7,74g), sól(1,98g)			
Techniki sporządzania:			
Posiłek: 3. obiad			
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: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym * - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 893,01kcal, białko(30,64g), tłuszcz(33,16g), tłuszcze nasycone(5,33g), węglowodany(123,75g), w tym cukry(24,32g), błonnik(12,55g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynka konserwowa,fritatta,ogórek kiszony - 300g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru () Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Ogórek kwaszony () Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Olej rzepakowy () Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|, Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) Chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 592,65kcal, białko(20,72g), tłuszcz(34,55g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(53,34g), w tym cukry(0,9g), błonnik(6,97g), sól(2,91g)

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 nocnyPotrawa: **kielbasa dębicka - 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:

2235,55kcal, białko(94,12g), tłuszcze(99,39g), tłuszcze nasycone(34,06g), węglowodany(256,16g), w tym cukry(47,63g), błonnik(30,91g), sól(6,45g)

DATA: 2025-05-28 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **pieczywo, masło, dębicka, ser śmiet., banan - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: 'Banan () |bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata |, Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata |, Kielbasa dębicka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata |, '**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 669,65kcal, białko(20,36g), tłuszcze(27,26g), tłuszcze nasycone(15,17g), węglowodany(87,34g), w tym cukry(29,64g), błonnik(2,98g), sól(2,29g)

Techniki sporządzania:

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

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

Potrawa: **leczo z kurczakiem - 350g**

Skład: Cukinia () |cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, |, Koncentrat pomidorowy, 30% () |cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, |, Marchew () |cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, |, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, |, Olej rzepakowy () |cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, |, Pomidor () |cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 767,13kcal, białko(40,52g), tłuszcze(19,45g), tłuszcze nasycone(4,89g), węglowodany(115,28g), w tym cukry(31,24g), błonnik(16,69g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, pasta z rybą i twar., pomidor, sałata - 350g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 714,13kcal, białko(35,73g), tłuszcze(30,63g), tłuszcze nasycone(13,8g), węglowodany(75,55g), w tym cukry(18,83g), błonnik(2,79g), sól(2,05g)

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:

2240,91kcal, białko(97,01g), tłuszcze(77,54g), tłuszcze nasycone(33,9g), węglowodany(299,96g), w tym cukry(100,9g), błonnik(22,86g), sól(5,32g)

DATA: 2025-05-28 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, dębicka, ser śmiet., pomidor, og.zielony - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 563,24kcal, białko(20,89g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(14,35g), węglowodany(68,6g), w tym cukry(16,63g), błonnik(7,48g), sól(2,44g)

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: **Ieczo z kielbasa - 440g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |, Cukinia () | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |, Kielbasa śląska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |, Koncentrat pomidorowy, 30% () | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |, Marchew () | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |, Olej rzepakowy () | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |, Pomidor () | cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezglutenowy (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 835,34kcal, białko(36,31g), tłuszcze(28,83g), tłuszcze nasycone(9,28g), węglowodany(115,8g), w tym cukry(31,45g), błonnik(16,99g), sól(2,3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, pasta z rybą i twar., papryka, sałata - 350g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata , Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata , Papryka czerwona () chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata , Sałata () chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 667,61kcal, białko(34,56g), tłuszcze(27,65g), tłuszcze nasycone(13,01g), węglowodany(72,79g), w tym cukry(18,64g), błonnik(3,97g), sól(2,44g) 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: 2156,19kcal, białko(92,16g), tłuszcze(81,24g), tłuszcze nasycone(36,68g), węglowodany(278,98g), w tym cukry(87,91g), błonnik(28,84g), sól(7,18g)

DATA: 2025-05-28 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dębicka, ser śmiet., pomidor, og. zielony - 300g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata , Kielbasa dębicka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata , Ogórek () chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata , Pomidor () chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata , Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513,24kcal, białko(20,89g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(14,35g), węglowodany(56,1g), w tym cukry(4,13g), błonnik(7,48g), sól(2,44g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: leczko z kurczakiem - 350g Skład: Cukinia () cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, , Koncentrat pomidorowy, 30% () cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, , Marchew () cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, , Olej rzepakowy () cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, , Pomidor () cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, ,	

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa dyniowa z makaronem D** - 420g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezglutenowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 767,13kcal, białko(40,52g), tłuszcze(19,45g), tłuszcze nasycone(4,89g), węglowodany(115,28g), w tym cukry(31,24g), błonnik(16,69g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **pasta rybnaz koperkiem** - 150g , **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Dorsz, świeży (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska,pasta z rybą i twar.,papryka, sałata** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata |, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata |, Papryka czerwona () | chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata |, Sałata () | chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 615,26kcal, białko(36,4g), tłuszcze(28,13g), tłuszcze nasycone(13,05g), węglowodany(58,42g), w tym cukry(5,35g), błonnik(7,99g), sól(2,18g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocnyPotrawa: **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:

2046,53kcal, białko(103,65g), tłuszcze(76,57g), tłuszcze nasycone(33,64g), węglowodany(251,85g), w tym cukry(61,92g), błonnik(32,56g), sól(5,76g)

DATA: **2025-05-29 (Czwartek)**DIETA: **Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, dżem, miód, twaróg, banan, sałata, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 693,87kcal, białko(20,73g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,28g), węglowodany(109,78g), w tym cukry(40,3g), błonnik(3,91g), sól(1,55g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Rosół z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () | kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler |, Marchew () | kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler |, Pietruszka, korzeń () | kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1118,9kcal, białko(67,09g), tłuszcze(50,76g), tłuszcze nasycone(15,12g), węglowodany(104,05g), w tym cukry(17,37g), błonnik(12,12g), sól(1,01g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | Bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata |, Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata |, Pomidor () | Bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | Bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 607,93kcal, białko(19,39g), tłuszcze(27,73g), tłuszcze nasycone(15,11g), węglowodany(71,49g), w tym cukry(16,1g), błonnik(2,38g), sól(2,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Kiwi - 110g Skład: Kiwi (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2476,8kcal, białko(108,06g), tłuszcze(97,8g), tłuszcze nasycone(40,62g), węglowodany(298,33g), w tym cukry(82,27g), błonnik(20,37g), sól(4,78g)

DATA: 2025-05-29 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dżem, miód, twaróg, banan, sałata, herbata - 350g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan () bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Miód pszczeli () bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Sałata () bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 693,87kcal, białko(20,73g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,28g), węglowodany(109,78g), w tym cukry(40,3g), błonnik(3,91g), sól(1,55g) 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: Ogórek zielony - 100g Skład: Ogórek (),	
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone - 310g Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą () mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Cebula () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Kości, wywar () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Marchew () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Pietruszka, korzeń () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Por () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1038,55kcal, białko(65,38g), tłuszcze(42,56g), tłuszcze nasycone(9,67g), węglowodany(103,51g), w tym cukry(17,57g), błonnik(10,93g), sól(0,96g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, ser topiony, papryka, pomidor, herbata - 350g , 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, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Papryka czerwona () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Pasztet z kurczaka pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Pomidor () | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 628,18kcal, białko(19,92g), tłuszcze(29,21g), tłuszcze nasycone(15,01g), węglowodany(72,44g), w tym cukry(18,45g), błonnik(4,18g), sól(2,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi - 110g**

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2416,7kcal, białko(106,89g), tłuszcze(91,08g), tłuszcze nasycone(35,07g), węglowodany(298,74g), w tym cukry(84,83g), błonnik(20,98g), sól(5,28g)

DATA: 2025-05-29 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 482,97kcal, białko(26,02g), tłuszcze(18,89g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(55,8g), w tym cukry(3,75g), błonnik(7,4g), sól(2,02g)

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: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

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

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

Potrawa: **Rosół z makaronem D** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|, Marchew () |kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1031,38kcal, białko(65,36g), tłuszcze(42,46g), tłuszcze nasycone(9,65g), węglowodany(101,63g), w tym cukry(16,35g), błonnik(10,32g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, kminkowa, ser topiony, papryka, pomidor, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 518,18kcal, białko(20,49g), tłuszcze(25,33g), tłuszcze nasycone(14,39g), węglowodany(56,33g), w tym cukry(3,97g), błonnik(8,15g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Kiwi** - 110g

Skład: Kiwi (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2151,13kcal, białko(123,51g), tłuszcze(89,1g), tłuszcze nasycone(36,05g), węglowodany(227,21g), w tym cukry(32,57g), błonnik(27,83g), sól(6,12g)

DATA: 2025-05-30 (Piątek)		DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	Pieczywo, masło, szynka konserwowa, pomidor , banan - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład:	Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), 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: 459,21kcal, białko(19,2g), tłuszcze(13,88g), tłuszcze nasycone(6,7g), węglowodany(63,73g), w tym cukry(14,49g), błonnik(3,83g), sól(2,8g)		
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:	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:	Marchew na gęsto* - 150g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Marchew () marchew, mąka, masło , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, mąka, masło , Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, mąka, masło ,	
Potrawa:	Ryż - 90g	
Skład:	Ryż biały () ryż biały ,	
Potrawa:	zupa brokułowa z makaronem d* - 270g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład:	Brokuły () brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Marchew () brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Pietruszka, korzeń () brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 1163,94kcal, białko(31,4g), tłuszcze(40,47g), tłuszcze nasycone(8,56g), węglowodany(175,28g), w tym cukry(19,6g), błonnik(13,8g), sól(1,19g)		
Techniki sporządzania:		
Posiłek: 5. kolacja		
Potrawa:	Pieczywo, masło, kielbasa żywiecka, pomidor, sałata, banan - 560g , 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 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: 579,76kcal, białko(22,14g), tłuszcze(25,51g), tłuszcze nasycone(10,64g), węglowodany(65,08g), w tym cukry(15,91g), błonnik(4,51g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2323,11kcal, białko(74,6g), tłuszcze(80,56g), tłuszcze nasycone(25,97g), węglowodany(331,27g), w tym cukry(59,39g), błonnik(23,67g), sól(6,63g)

DATA: 2025-05-30 (Piątek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, salami, ser topiony,ogórek, banan, - 510g , 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**), 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**), Ogórek kwaszony (), Salami luksusowe (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca 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**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 655,67kcal, białko(20,81g), tłuszcze(35,15g), tłuszcze nasycone(15,33g), węglowodany(64,76g), w tym cukry(12,42g), błonnik(3,75g), sól(3,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryż z ciecierzycą - 345g**

Skład: Ciecierzycza konserwowa (), Ryż biały (),

Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g**

Skład: Jabłko () ljabłko, marchew, olej rzepakowy|, Marchew () ljabłko, marchew, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () ljabłko, marchew, olej rzepakowy|,

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem* - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 771,58kcal, białko(21,47g), tłuszcze(14,07g), tłuszcze nasycone(2,39g), węglowodany(143,27g), w tym cukry(26,09g), błonnik(20,98g), sól(1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 521,75kcal, białko(21,21g), tłuszcze(25,27g), tłuszcze nasycone(10,55g), węglowodany(51,26g), w tym cukry(4,88g), błonnik(3,08g), sól(2,62g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

2069,2kcal, białko(65,34g), tłuszcze(75,18g), tłuszcze nasycone(28,33g), węglowodany(286,47g), w tym cukry(52,79g), błonnik(29,33g), sól(7,57g)

DATA: 2025-05-30 (Piątek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa,pomidor, jabłko,ogórek kiszony**, - 500g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (), Pomidor (), 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: 425,32kcal, białko(18,46g), tłuszcze(12,43g), tłuszcze nasycone(6,71g), węglowodany(65,46g), w tym cukry(3,33g), błonnik(10,96g), sól(3,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **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: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Surówka z marchewki i jabłka z olejem - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|, Marchew () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, marchew, olej rzepakowy|,

Potrawa: **zupa brokułowa z makaronem d* - 270g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1165,98kcal, białko(30,69g), tłuszcze(41,4g), tłuszcze nasycone(6,16g), węglowodany(175,26g), w tym cukry(24,73g), błonnik(15,51g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kielbasa żywiecka,pomidor, sałata, - 450g , 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 (), 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: 529,55kcal, białko(20,37g), tłuszcze(23,91g), tłuszcze nasycone(10,61g), węglowodany(63,7g), w tym cukry(3,4g), błonnik(10,76g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2289,05kcal, białko(79,29g), tłuszcze(79,96g), tłuszcze nasycone(24,16g), węglowodany(332,27g), w tym cukry(40,85g), błonnik(38,75g), sól(8,75g)

DATA: 2025-05-31 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,05kcal, białko(28,33g), tłuszcze(29,07g), tłuszcze nasycone(15,42g), węglowodany(117,4g), w tym cukry(43,7g), błonnik(7,41g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, jajko, pomidor, herbata - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |bułka wrocławska, masłol polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem () |bułka wrocławska, masłol polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata|, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |bułka wrocławska, masłol polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata|, Masłol ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |bułka wrocławska, masłol polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata|, Polędwica z piersi kurczaka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |bułka wrocławska, masłol polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata|, Pomidor () |bułka wrocławska, masłol polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 560,36kcal, białko(21,07g), tłuszcze(21,47g), tłuszcze nasycone(10,74g), węglowodany(72,22g), w tym cukry(16,37g), błonnik(2,61g), sól(1,76g)

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:

2381,57kcal, białko(84,5g), tłuszcze(83,39g), tłuszcze nasycone(29,59g), węglowodany(335,22g), w tym cukry(109,29g), błonnik(24,34g), sól(4,43g)

DATA: 2025-05-31 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony, pomidor, jabłko - 350g , 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, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb foremkowy, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |, Jabłko () |chleb foremkowy, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |, Masłol ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremkowy, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |, Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremkowy, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |, Pomidor () |chleb foremkowy, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) |chleb foremkowy, masłol polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata |,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające glute n,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: 779,05kcal, białko(27,03g), tłuszcze(25,97g), tłuszcze nasycone(14,61g), węglowodany(113,8g), w tym cukry(42,9g), błonnik(8,31g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

Skład: Burak (, **Zboża zawierające gluten**) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko (, **Zboża zawierające gluten**) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy (, **Zboża zawierające gluten**) |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 863,89kcal, białko(33,74g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(3,28g), węglowodany(114,89g), w tym cukry(23,83g), błonnik(12,59g), sól(0,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, jajko, ogórek zielony, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata|, Ogórek (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata|, Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 554,65kcal, białko(20,82g), tłuszcze(21,39g), tłuszcze nasycone(10,72g), węglowodany(70,93g), w tym cukry(15,25g), błonnik(2,05g), sól(1,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (, **Zboża zawierające gluten**) |jabłko|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2288,84kcal, białko(82,31g), tłuszcze(80,61g), tłuszcze nasycone(28,68g), węglowodany(321,69g), w tym cukry(99,67g), błonnik(26,6g), sól(4,8g)

DATA: 2025-05-31 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 548,9kcal, białko(19,71g), tłuszcze(21,01g), tłuszcze nasycone(12,02g), węglowodany(75,77g), w tym cukry(19,63g), błonnik(10,95g), sól(2,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 300g**

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

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

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

Skład: Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna|, Kości, wywar () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna|, Marchewka () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna|, Pietruszka, korzeń () |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 900,26kcal, białko(34,54g), tłuszcze(32,7g), tłuszcze nasycone(3,3g), węglowodany(122,91g), w tym cukry(24,49g), błonnik(12,94g), sól(0,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, jajko,ogórek zielony,herbata - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Herbata czarna, napar bez cukru () [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Ogórek () [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 451,3kcal, białko(21,36g), tłuszcze(18,77g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(52,96g), w tym cukry(1,16g), błonnik(6,97g), sól(1,9g)

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 dębicka - 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:

2092,29kcal, białko(86,96g), tłuszcze(79,6g), tłuszcze nasycone(27,97g), węglowodany(273,72g), w tym cukry(62,98g), błonnik(34,5g), sól(5,41g)

DATA: **2025-06-01 (Niedziela)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata], Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata],

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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: **Kasza jaglana*** - 80g

Skład: Kasza jaglana () |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1072,2kcal, białko(38,15g), tłuszcze(53,39g), tłuszcze nasycone(13,4g), węglowodany(115,55g), w tym cukry(20,12g), błonnik(11,63g), sól(4,4g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twarogiem, kminkowa, pomidor,,** - 545g , **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 536,92kcal, białko(36,31g), tłuszcze(18,78g), tłuszcze nasycone(9,07g), węglowodany(54,58g), w tym cukry(7,29g), błonnik(3,19g), sól(2,23g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Fipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), 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: 2468,65kcal, białko(109,53g), tłuszcze(105,86g), tłuszcze nasycone(38,68g), węglowodany(274,39g), w tym cukry(51,91g), błonnik(21,23g), sól(10,28g)

DATA: 2025-06-01 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczycwo, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka , pomidor - 480g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne , Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 732,94kcal, białko(32,86g), tłuszcze(31,11g), tłuszcze nasycone(16,18g), węglowodany(83,89g), w tym cukry(14,76g), błonnik(6,05g), sól(3,65g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne Skład: Brokuły (brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,	
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: Kasza jaglana* - 80g Skład: Kasza jaglana (kasza jaglana ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem I - 340g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: Cebula () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Koper ogrodowy () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Kości, wywar () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Marchew () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Pietruszka, korzeń () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Por () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Ryż biały () [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%], Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) [cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, śmietana 12%],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1107,28kcal, białko(39,71g), tłuszcze(51,5g), tłuszcze nasycone(13,62g), węglowodany(128,34g), w tym cukry(22,51g), błonnik(14,22g), sól(4,46g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta rybna z twarogiem, kminkowa, pomidor**, - 550g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 553,22kcal, białko(35,47g), tłuszcze(20,63g), tłuszcze nasycone(9,35g), węglowodany(58,71g), w tym cukry(5,09g), błonnik(3,49g), sól(2,28g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2513,64kcal, białko(109,9g), tłuszcze(103,94g), tłuszcze nasycone(39,22g), węglowodany(298,11g), w tym cukry(51,76g), błonnik(25,27g), sól(10,4g)

DATA: 2025-06-01 (Niedziela)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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: **Kasza jaglana*** - 80g

Skład: Kasza jaglana () |kasza jaglana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1072,2kcal, białko(38,15g), tłuszcze(53,39g), tłuszcze nasycone(13,4g), węglowodany(115,55g), w tym cukry(20,12g), błonnik(11,63g), sól(4,4g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,pasta rybna z twarogiem,kminkowa,pomidor, .** - 550g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 550,87kcal, białko(37,32g), tłuszcze(21,11g), tłuszcze nasycone(9,39g), węglowodany(56,85g), w tym cukry(4,31g), błonnik(7,51g), sól(2,03g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2427,14kcal, białko(122,55g), tłuszcze(107,99g), tłuszcze nasycone(38,23g), węglowodany(255,91g), w tym cukry(37,8g), błonnik(28,8g), sól(11,38g)

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