

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. NMP W  
CZĘSTOCHOWIE  
UL. BIAŁSKA 104LOK. 118 42-200  
CZĘSTOCHOWA  
PARAMETRY ZESTAWIENIA:   ZA OKRES: OD 2025-04-28 DO 2025-05-04

JADŁOSPIS

| DATA: 2025-04-28 (PONIEDZIAŁEK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA: ŁATWO STRAWNA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1 SZT,SER TOPIONY,SAŁATA,BANAN</b> - 525G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:   BANAN ( ),BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), MASŁO EKSTRA, SAŁATA ( ), SER TOPIONY, EDAMSKI(WINERKA ( ),                                                                                            |                      |
| POTRAWA: <b>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> - 220G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:   MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU  MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE , PLĄTKI JĘCZMIENNE  MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE ,                                                                                                                     |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 815,11KCAL, BIAŁKO(29G), TŁUSZCZE(36,86G), TŁUSZCZE NASYCONE(18,81G), WĘGLOWODANY(91,59G), W TYM CUKRY(26,41G), BŁONNIK(5,71G), SÓL(3,84G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                       |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY</b> - 250G<br>SKŁAD:    JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                              |                      |
| POTRAWA: <b>MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ</b> - 240G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b><br>SKŁAD:    KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MĄKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIEŚO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY ,                                                                                                                                          |                      |
| POTRAWA: <b>Ryż</b> - 90G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |
| POTRAWA: <b>ZUPA KALAFIOROWA Z MANNA D</b> - 390G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:    WYWAR Z KOŚCI, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, MLEKO, MANNA, KALAFIOR ,                                                                                                                                                       |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 712,87KCAL, BIAŁKO(38,92G), TŁUSZCZE(3,97G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,23G), WĘGLOWODANY(136,42G), W TYM CUKRY(23,84G), BŁONNIK(12,64G), SÓL(0,62G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D                                                                                                                                                    |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, JAKKO, KMINKOWA, HERBATA, SAŁATA</b> - 495G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:   BUŁKI WROCŁAWSKIE, HERBATA CZARNA, NAPAR Z CUKREM ( ), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA KMINKOWA, MASŁO EKSTRA, SAŁATA ( ), |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 587,45KCAL, BIAŁKO(21,49G), TŁUSZCZE(24,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,21G), WĘGLOWODANY(70,56G), W TYM CUKRY(14,87G), BŁONNIK(2,33G), SÓL(1,81G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                      |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| POTRAWA: <b>MANDARYNKA</b> - 80G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 27KCAL, BIAŁKO(0,36G), TŁUSZCZE(0,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,02G), WĘGLOWODANY(6,72G), W TYM CUKRY(5,52G), BŁONNIK(1,14G), SÓL(0G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                  |                      |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2142,43KCAL, BIAŁKO(89,77G), TŁUSZCZE(65,85G), TŁUSZCZE NASYCONE(32,27G), WĘGLOWODANY(305,29G), W TYM CUKRY(70,63G), BŁONNIK(21,81G), SÓL(6,27G)                                                                                                                                                                                  |                      |

| DATA: 2025-04-28 (PONIEDZIAŁEK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA: PODSTAWOWA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1 SZT, PASZTECIK, JABŁKO, PAPRYKA</b> - 695G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:   BUŁKA WROCŁAWSKA,CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), JABŁKO ( ), MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA ( ), PASZTET PODLASKI Z KURCZAKA, WINERKA ( ), |                   |
| POTRAWA: <b>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b> - 220G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:   MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE , PLĄTKI JĘCZMIENNE  MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PLĄTKI JĘCZMIENNE ,                                                                                                                                                           |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 814,65KCAL, BIAŁKO(26,16G), TŁUSZCZE(36,03G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,5G), WĘGLOWODANY(99,23G), W TYM CUKRY(32,07G), BŁONNIK(8,82G), SÓL(3,63G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                          |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY</b> - 250G<br>SKŁAD:    JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| POTRAWA: <b>MIEŚO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ</b> - 240G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b><br>SKŁAD:    KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MĄKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIEŚO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY ,                                                                                                                                                                               |                   |
| POTRAWA: <b>OGÓREK KWASZONY</b> - 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
| POTRAWA: <b>Ryż</b> - 90G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| POTRAWA: <b>ZUPA KALAFIOROWA Z MANNA</b> - 380G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:    WYWAR Z KOŚCI, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, KALAFIOR, MANNA, SMIETANA, CEBULA, POR  ,                                                                                                                                                                             |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 729,53KCAL, BIAŁKO(39,05G), TŁUSZCZE(5,5G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,1G), WĘGLOWODANY(137,31G), W TYM CUKRY(22,49G), BŁONNIK(13,45G), SÓL(2,35G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D                                                                                                                                                                                           |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, JAKKO, KMINKOWA, RZODKIEWKA, HERBATA, SAŁATA</b> - 545G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:   BUŁKI WROCŁAWSKIE, HERBATA CZARNA, NAPAR Z CUKREM ( ), JAJA KURZE CAŁE , KIELBASA KMINKOWA , MASŁO EKSTRA, RZODKIEWKA ( ), SAŁATA ( ),        |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 593,12KCAL, BIAŁKO(21,81G), TŁUSZCZE(24,98G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,23G), WĘGLOWODANY(71,94G), W TYM CUKRY(15,43G), BŁONNIK(3,12G), SÓL(1,82G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                           |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POTRAWA: <b>MANDARYNKA</b> - 80G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 27KCAL, BIAŁKO(0,36G), TŁUSZCZE(0,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,02G), WĘGLOWODANY(6,72G), W TYM CUKRY(5,52G), BŁONNIK(1,14G), SÓL(0G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                       |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2164,3KCAL, BIAŁKO(87,37G), TŁUSZCZE(66,62G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,85G), WĘGLOWODANY(315,2G), W TYM CUKRY(75,51G), BŁONNIK(26,52G), SÓL(7,79G)                                                                                                                                                                                                          |                                          |
| DATA: 2025-04-28 (PONIEDZIAŁEK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, WINERKA 1SZT, SER TOPIONY, PAPRYKA, JABŁKO - 715G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>CHLEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), JABŁKO ( ), MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA ( ), SER TOPIONY, EDAMSKI, WINERKA ( ),</b>                                                                                                 |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 686,45KCAL, BIAŁKO(19,79G), TŁUSZCZE(31,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(16,36G), WĘGLOWODANY(87,77G), W TYM CUKRY(22,26G), BŁONNIK(14,58G), SÓL(3,27G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                           |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b><br>SKŁAD: <b> JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |
| POTRAWA: <b>MIĘSO MIELONE DROB. Z SOSEM POMIDOROWYM Z MARCHEWKĄ - 240G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b><br>SKŁAD: <b> KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MĄKA PSZENNA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA BEZ SKÓRY ,</b>                                                                                                                                                                  |                                          |
| POTRAWA: <b>OGÓREK KWASZONY - 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |
| POTRAWA: <b>Ryż - 90G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |
| POTRAWA: <b>ZUPA KALAFIOROWA Z MANNĄ D - 390G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>  WYWAR Z KOŚCI, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, MLEKO, MANNA, KALAFIOR ,</b>                                                                                                                                                                              |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 724,87KCAL, BIAŁKO(39,92G), TŁUSZCZE(4,07G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,26G), WĘGLOWODANY(138,32G), W TYM CUKRY(23,84G), BŁONNIK(13,14G), SÓL(2,38G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D                                                                                                                                                                          |                                          |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, JAKKO, KMINKOWA, RZODKIEWKA,HERBATA, SAŁATA - 550G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>CHLEB GRAHAM , HERBATA CZARNA, NAPAR Z CUKREM ( ), JAJA KURZE CAŁE, KIELBASA KMINKOWA, MASŁO EKSTRA , RZODKIEWKA ( ), SAŁATA ( ),</b> |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 539,77KCAL, BIAŁKO(22,35G), TŁUSZCZE(22,36G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,46G), WĘGLOWODANY(66,48G), W TYM CUKRY(13,85G), BŁONNIK(8,04G), SÓL(1,95G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                            |                                          |
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>MANDARYNKA - 80G</b><br>SKŁAD: <b>MANDARYNKI ( ),</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 27KCAL, BIAŁKO(0,36G), TŁUSZCZE(0,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,02G), WĘGLOWODANY(6,72G), W TYM CUKRY(5,52G), BŁONNIK(1,14G), SÓL(0G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                        |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POSIŁEK: 7. POŚIŁEK NOCNY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>SER ŻÓŁTY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>SER, GOUDA TŁUSTY ( , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE)  SER ŻÓŁTY ,</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 158KCAL, BIAŁKO(13,65G), TŁUSZCZE(11,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,85G), WĘGLOWODANY(0,05G), W TYM CUKRY(0,05G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,13G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                     |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2136,09KCAL, BIAŁKO(96,07G), TŁUSZCZE(69,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(35,95G), WĘGLOWODANY(299,34G), W TYM CUKRY(65,51G), BŁONNIK(36,89G), SÓL(8,72G)                                                                                                                                                                                                        |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| DATA: 2025-04-29 (WTOREK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA: ŁATWO STRAWNA                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>KAWA ZBOŻOWA - 250G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>KAWA, NAPAR BEZ CUKRU ( )  KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU  , MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU ( , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE)  KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU  ,</b>                                                                                               |                                          |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, POLEDWICA SOPOCKA, MIÓD, KIWI - 465G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>BULKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), KIWI ( ), MASŁO EKSTRA MIÓD PSZCZELI ( ), POLEDWICA SOPOCKA</b>                                                       |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 649,3KCAL, BIAŁKO(26,88G), TŁUSZCZE(22,07G), TŁUSZCZE NASYCONE(11,74G), WĘGLOWODANY(84,86G), W TYM CUKRY(19,88G), BŁONNIK(3,83G), SÓL(2,48G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                           |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b><br>SKŁAD: <b> JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |
| POTRAWA: <b>POTRAWKA ZKURCZAKA Z MARCHEWKĄ D - 390G</b><br>SKŁAD: <b>MARCHEW ( ), MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY ( ), OLEJ RZEPAKOWY ( ), PIETRUSZKA, KORZEŃ ( ),</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                          |
| POTRAWA: <b>ZIEMNIAKI - 350G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| POTRAWA: <b>ZUPA ZIEMNIACZANA D - 500G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b> KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, SELER, ZIEMNIAKI ,</b>                                                                                                                                                                                                          |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 783,05KCAL, BIAŁKO(46,74G), TŁUSZCZE(24,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,52G), WĘGLOWODANY(101,02G), W TYM CUKRY(23,3G), BŁONNIK(14,06G), SÓL(0,74G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                          |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO,SZYNKA KONSERWOWA,OGÓREK KISZONY,SAŁATA, - 465G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>BULKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), MASŁO EKSTRA, OGÓREK KWASZONY ( ), SAŁATA ( ), SZYNKA PARZONA</b>                                           |                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 440,7KCAL, BIAŁKO(17,73G), TŁUSZCZE(17,55G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,23G), WĘGLOWODANY(51,85G), W TYM CUKRY(3,87G), BŁONNIK(3,18G), SÓL(3,46G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                               |                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| POŚILEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| POTRAWA: BANAN - 220g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2007,5KCAL, BIAŁKO(92,73g), TŁUSZCZE(64,16g), TŁUSZCZE NASYCONE(23,67g), WĘGLOWODANY(270,31g), W TYM CUKRY(73,66g), BŁONNIK(23,42g), SÓL(6,67g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| DATA: 2025-04-29 (WTOREK)DIETA: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: KAWA ZBOŻOWA - 250g , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: KAWA ZBOŻOWA, NAPAR BEZ CUKRU, MLEKO SPOŻYWCZE 2 % TŁUSZCZU  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| POTRAWA: PIECZYWO,MASŁO,PASTA JAJECZNA Z CIECIERZYCĄ,POŁĘDWICA,POMIDOR,MANDARYN - 590g , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SĘZAMU I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BULKA WIELOZIARNISTA, CHŁEB FOREMKOWY, CIECIERZYKA KONSERWOWA (), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU,MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MANDARYNKI (), MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR (), |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 670,92KCAL, BIAŁKO(31,35g), TŁUSZCZE(27,1g), TŁUSZCZE NASYCONE(11,01g), WĘGLOWODANY(75,25g), W TYM CUKRY(20,99g), BŁONNIK(8,34g), SÓL(2,32g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250g<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| POTRAWA: POTRAWKA ZKURCZAKA Z MARCHEWKĄ D - 390g<br>SKŁAD: MARCHEW (), MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY (), OLEJ RZEPAKOWY (), PIETRUSZKA, KORZEŃ (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| POTRAWA: ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI - 560g , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  FASOLA BIAŁA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA, SELER, POR, CEBULA, ZIEMNIAKI, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 980,84KCAL, BIAŁKO(58,82g), TŁUSZCZE(26,57g), TŁUSZCZE NASYCONE(3,49g), WĘGLOWODANY(137,85g), W TYM CUKRY(24,31g), BŁONNIK(23,93g), SÓL(0,73g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA, OGÓREK KISZONY,SALATA - 460g , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BULKA WROCŁAWSKA , HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA , OGÓREK KWASZONY (), SALATA (), SZYNKA PARZONA                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 403,3KCAL, BIAŁKO(17,7g), TŁUSZCZE(13,43g), TŁUSZCZE NASYCONE(6,5g), WĘGLOWODANY(51,81g), W TYM CUKRY(3,84g), BŁONNIK(3,18g), SÓL(3,46g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: BANAN - 220g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2189,51KCAL, BIAŁKO(109,25g), TŁUSZCZE(67,51g), TŁUSZCZE NASYCONE(21,18g), WĘGLOWODANY(297,49g), W TYM CUKRY(75,75g), BŁONNIK(37,8g), SÓL(6,51g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| DATA: 2025-04-29 (WTOREK)DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: PIECZYWO,MASŁO,PASTA JAJECZNA Z CIECIERZYCĄ,POŁĘDWICA,POMIDOR,PAPRYKA - 550g , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: CHŁEB GRAHAM, CIECIERZYKA KONSERWOWA (), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR (),                                                       |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 548,02KCAL, BIAŁKO(24,32g), TŁUSZCZE(24,7g), TŁUSZCZE NASYCONE(10,94g), WĘGLOWODANY(60,09g), W TYM CUKRY(4,83g), BŁONNIK(10,74g), SÓL(2g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250g<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| POTRAWA: POTRAWKA ZKURCZAKA Z MARCHEWKĄ D - 390g<br>SKŁAD: MARCHEW (), MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA, BEZ SKÓRY (), OLEJ RZEPAKOWY (), PIETRUSZKA, KORZEŃ (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| POTRAWA: ZIEMNIAKI - 350g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| POTRAWA: ZUPA ZIEMNIACZANA D - 500g , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KOŚCI WYWAR, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, PIETRUSZKA, SELER, ZIEMNIAKI ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 783,05KCAL, BIAŁKO(46,74g), TŁUSZCZE(24,12g), TŁUSZCZE NASYCONE(2,52g), WĘGLOWODANY(101,02g), W TYM CUKRY(23,3g), BŁONNIK(14,06g), SÓL(0,74g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| POŚILEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SZYNKA KONSERWOWA,OGÓREK KISZONY,SALATA - 470g , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: CHŁEB GRAHAM, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK KWASZONY (), SALATA (), SZYNKA PARZONA                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| PODSUMOWANIE POŚILEKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 418,35KCAL, BIAŁKO(18,68g), TŁUSZCZE(15,94g), TŁUSZCZE NASYCONE(9,28g), WĘGLOWODANY(53,98g), W TYM CUKRY(0,78g), BŁONNIK(7,5g), SÓL(3,2g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: JABŁKO - 300g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 109,5KCAL, BIAŁKO(0,87G), TŁUSZCZE(0,87G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,09G), WĘGLOWODANY(26,49G), W TYM CUKRY(21,24G), BŁONNIK(4,38G), SÓL(0G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: |
| <b>POŚILEK: 7. POŚILEK NOCNY</b>                                                                                                                                                                                   |
| POTRAWA: SER TOPIONY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE                                                                                                                                                             |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZE(13,5G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:      |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2009,42KCAL, BIAŁKO(97,2G), TŁUSZCZE(79,13G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,89G), WĘGLOWODANY(242,17G), W TYM CUKRY(50,64G), BŁONNIK(36,67G), SÓL(6,98G)                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| DATA: 2025-04-30 (ŚRODA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA: ŁATWO STRAWNA |
| <b>POŚILEK: 1. SNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |
| POTRAWA: KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,                                                                                                                                                                                                                                             |                      |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO,KRAKOWSKA, KIELB BIAŁA, 1/2 BANANA - 540G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,DWUTLENEK SIARKI I SIARCZYNY,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  BUŁKA WROCŁAWSKA, MASŁO, KRAKOWSKA, KIELBASA BIAŁA, BANAN, HERBATA , |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 879,86KCAL, BIAŁKO(36,2G), TŁUSZCZE(43,74G), TŁUSZCZE NASYCONE(19,04G), WĘGLOWODANY(85,48G), W TYM CUKRY(26,77G), BŁONNIK(4,72G), SÓL(3,54G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                      |                      |
| <b>POŚILEK: 3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
| POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>SKŁAD:  KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MĄKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA  ,                                                                                                                                                                                              |                      |
| POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |
| POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
| POTRAWA: ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM D - 420G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: CEBULA (), DYNIA (), MAKARON BEZJAJECZNY, MARCHEW (), MLEKO SPOŻYWCZE, 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA, KORZEŃ (), POR (), SELER KORZENIOWY, SER TOPIONY, EDAMSKI                                                                                                   |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1128,99KCAL, BIAŁKO(38,4G), TŁUSZCZE(50,69G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,92G), WĘGLOWODANY(137,79G), W TYM CUKRY(24,05G), BŁONNIK(16,13G), SÓL(4,8G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G                                                                                                                                                                 |                      |
| <b>POŚILEK: 5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY,SALATA - 420G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, SALATA (), SCHAB PIECZONY                                                                                             |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 423,4KCAL, BIAŁKO(18,8G), TŁUSZCZE(15,33G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,53G), WĘGLOWODANY(50,46G), W TYM CUKRY(3,84G), BŁONNIK(2,93G), SÓL(2,91G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                           |                      |
| <b>POŚILEK: 6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |
| POTRAWA: SOCZEK - 200G<br>SKŁAD: SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()  SOK WIELOOWOCOWY ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                      |                      |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2522,25KCAL, BIAŁKO(93,79G), TŁUSZCZE(109,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(39,53G), WĘGLOWODANY(295,53G), W TYM CUKRY(75,85G), BŁONNIK(24,17G), SÓL(11,24G)                                                                                                                                                                                                 |                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| DATA: 2025-04-30 (ŚRODA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA: PODSTAWOWA |
| <b>POŚILEK: 1. SNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| POTRAWA: KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, KIELBASA BIAŁA NA CIEPŁO,KRAKOWSKA, OGÓREK , KIWI - 505G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,DWUTLENEK SIARKI I SIARCZYNY,ŁUBIN I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA BIAŁA, KIELBASA KRAKOWSKA, SUCHA, KIWI (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 758,38KCAL, BIAŁKO(33,64G), TŁUSZCZE(36,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(15,68G), WĘGLOWODANY(76,53G), W TYM CUKRY(18,75G), BŁONNIK(5,05G), SÓL(3,22G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>POŚILEK: 3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| POTRAWA: GULASZ Z SZYNKI Z MARCHEWKĄ - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>SKŁAD:  KONCENTRAT POMIDOROWY (30%), MARCHEW, MĄKA PSZENNA, OLEJ RZEPAKOWY, SKROBIA ZIEMNIACZANA, SZYNKÓWKA WIEPRZOWA  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| POTRAWA: OGÓREK KWASZONY - 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| POTRAWA: ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM I - 420G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: CEBULA (), DYNIA (), MAKARON BEZJAJECZNY, MARCHEW (), PIETRUSZKA, KORZEŃ (), POR (), SELER KORZENIOWY, SER TOPIONY, EDAMSKI ŚMIETANA, 12% TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1152,49KCAL, BIAŁKO(38,93G), TŁUSZCZE(52,59G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,03G), WĘGLOWODANY(139G), W TYM CUKRY(23,36G), BŁONNIK(16,63G), SÓL(6,54G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
| <b>POŚILEK: 5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| POTRAWA: PIECZYWO,MASŁO, SCHAB PIECZONY,PAPRYKA, SALATA - 475G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WIELOZIARNISTA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), SALATA (), SCHAB PIECZONY                                                                                                      |                   |
| <b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 471,95KCAL, BIAŁKO(21,53G), TŁUSZCZE(17,17G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,19G), WĘGLOWODANY(57,52G), W TYM CUKRY(4,39G), BŁONNIK(5,23G), SÓL(2,8G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: Soczek - 200g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| SKŁAD: Sok wieloowocowy z owoców krajowych ()   sok wieloowocowy                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcz(0,2g), tłuszcz nasycony(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                    |  |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2472,82kcal, białko(94,5g), tłuszcz(106,07g), tłuszcz nasycony(37,94g), węglowodany(294,84g), w tym cukry(67,7g), błonnik(27,31g), sól(12,56g)                                                                                                                                                 |  |
| DATA: 2025-04-30 (Środa)DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| POTRAWA: Pieczywo, masło, krakowska, kielb. biała, ogórek zielony, jabłko - 685g , zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin i produkty pochodne |  |
| SKŁAD:   chleb razowy, masło, krakowska, kielbasa biała, ogórek, jabłko, herbata ,                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 655,38kcal, białko(27,15g), tłuszcz(30,21g), tłuszcz nasycony(11,42g), węglowodany(74,49g), w tym cukry(18,78g), błonnik(10,55g), sól(3,06g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                    |  |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| POTRAWA: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , zboża zawierające gluten                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| SKŁAD:   koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa  ,                                                                                                                                                                                                            |  |
| POTRAWA: Kasza jęczmienna - 90g , zboża zawierające gluten                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| POTRAWA: Kompot wieloowocowy - 250g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| SKŁAD:   jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POTRAWA: Ogórek kwaszony - 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| POTRAWA: Zupa dyniowa z makaronem D - 420g , zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                          |  |
| SKŁAD: cebula (), dynia (), makaron bezglutenowy, marchew (), mleko spożywcze, 2% tłuszczu, pietruszka, korzeń (), por (), seler korzeniowy, ser topiony, edamski                                                                                                                                                                    |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1140,99kcal, białko(39,4g), tłuszcz(50,79g), tłuszcz nasycony(12,95g), węglowodany(139,69g), w tym cukry(24,05g), błonnik(16,63g), sól(6,56g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: D, G                                                                                                              |  |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| POTRAWA: Pieczywo, masło, schab pieczony, papryka, sałata - 475g , zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne                                                                                                                            |  |
| SKŁAD:   chleb graham, herbata czarna, napar bez cukru (), masło ekstra, papryka czerwona (), sałata (), schab pieczony                                                                                                                                                                                                              |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 414,65kcal, białko(20,3g), tłuszcz(13,93g), tłuszcz nasycony(7,62g), węglowodany(55,4g), w tym cukry(2,71g), błonnik(8,1g), sól(2,66g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                          |  |
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: Soczek - 200g , seler i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| SKŁAD:   sok wielowarzywny (, seler i produkty pochodne)   sok wielowarzywny ,                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 54kcal, białko(2g), tłuszcz(0,6g), tłuszcz nasycony(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                     |  |
| POSIŁEK: 7. POŚILK nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| POTRAWA: Kielbasa kminkowa - 50g , zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne                                                                                                                                                                                       |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcz(6,4g), tłuszcz nasycony(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                   |  |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2365,6kcal, białko(99,46g), tłuszcz(101,92g), tłuszcz nasycony(34,72g), węglowodany(280,98g), w tym cukry(53,94g), błonnik(37,67g), sól(14,77g)                                                                                                                                                |  |
| DATA: 2025-05-01 (Czwartek)DIETA: Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| POTRAWA: Pieczywo, masło, twaróg, sałata, dżem, miód, 1/2 banana - 560g , zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                        |  |
| SKŁAD:   banan (), bułka wrocławska, dżem truskawkowy, niskosłodzony (), herbata czarna, napar bez cukru (), masło ekstra (,), miód pszczeli (), sałata (), ser twarogowy półtłusty                                                                                                                                                  |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 574,42kcal, białko(19,16g), tłuszcz(14,32g), tłuszcz nasycony(7,27g), węglowodany(91,76g), w tym cukry(26,55g), błonnik(4,26g), sól(1,53g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                      |  |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| POTRAWA: Kompot wieloowocowy - 250g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| SKŁAD:   jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POTRAWA: Marchew na gęsto* - 150g , zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| SKŁAD:   marchew, mąka, masło  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| POTRAWA: Pałeczki drobiowe duszone* - 160g                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| SKŁAD: ()   pałeczki drobiowe, olej rzepakowy ,                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| POTRAWA: Ryż - 90g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POTRAWA: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                     |  |
| SKŁAD:   kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1080,53kcal, białko(44,89g), tłuszcz(43,74g), tłuszcz nasycony(9,72g), węglowodany(132,6g), w tym cukry(21,12g), błonnik(11,99g), sól(0,91g)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                  |  |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTRAWA:                                                                                                                                                                                                                 | PIECZYWO, MASŁO, JAJKA, POŁĘDWICA, POMIDOR, - 480G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| SKŁAD:                                                                                                                                                                                                                   | BULKA WROCŁAWSKA ( , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), JAJA KURZE CAŁE ( , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE), 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), POŁĘDWICA SOPOCKA ( , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE), POMIDOR ( ), |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 470,94KCAL, BIAŁKO(23,61G), TŁUSZCZE(17,62G), TŁUSZCZE NASYCONIE(7,75G), WĘGLOWODANY(53,63G), W TYM CUKRY(6,15G), BŁONNIK(3,55G), SÓL(2,25G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>POŚIŁEK: 6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| POTRAWA:                                                                                                                                                                                                                 | Kiwi - 80G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 40,8KCAL, BIAŁKO(0,62G), TŁUSZCZE(0,34G), TŁUSZCZE NASYCONIE(0,08G), WĘGLOWODANY(9,46G), W TYM CUKRY(6,19G), BŁONNIK(1,43G), SÓL(0,01G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2166,69KCAL, BIAŁKO(88,27G), TŁUSZCZE(76,02G), TŁUSZCZE NASYCONIE(24,82G), WĘGLOWODANY(287,44G), W TYM CUKRY(60G), BŁONNIK(21,23G), SÓL(4,69G)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| DATA: 2025-05-01 (Czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA: PODSTAWOWA |
| POSIŁEK: 1. ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, TWARÓG, SAŁATA, DŻEM, MIÓD, 1/2 BANANA - 560G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BANAN ( ), BULKA WROCŁAWSKA, DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY ( ), HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), MASŁO EKSTRA, MIÓD PSZCZELI ( ), SAŁATA ( ), SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY                                                                     |                   |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 574,42KCAL, BIAŁKO(19,16G), TŁUSZCZE(14,32G), TŁUSZCZE NASYCONY(7,27G), WĘGLOWODANY(91,76G), W TYM CUKRY(26,55G), BŁONNIK(4,26G), SÓL(1,53G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                       |                   |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
| POTRAWA: MARCHEW NA GĘSTO* - 150G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  MARCHEW, MAŁKA, MASŁO  ,                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| POTRAWA: PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE* - 160G<br>SKŁAD:  PAŁECZKI DROBIOWE, OLEJ RZEPAKOWY ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| POTRAWA: RYŻ - 90G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| POTRAWA: ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM I - 335G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  CEBULA, KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, POR, SER GOUDA, ŚMIETANA 12%, WŁOSZCZYŹNA ,                                                                                                                                                       |                   |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1164,7KCAL, BIAŁKO(50,46G), TŁUSZCZE(50,93G), TŁUSZCZE NASYCONY(14G), WĘGLOWODANY(132,04G), W TYM CUKRY(20,29G), BŁONNIK(12,25G), SÓL(1,4G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                      |                   |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, JAJKA, POŁĘDWICA, POMIDOR, PAPRYKA - 490G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, JAJA I PRODUKTY POCHODNE, SOJA I PRODUKTY POCHODNE, MLEKO I PRODUKTY POCHODNE, SELER I PRODUKTY POCHODNE, GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BULKA WROCŁAWSKA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU ( ), JAJA KURZE CAŁE, MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR ( ), |                   |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 472,64KCAL, BIAŁKO(22,4G), TŁUSZCZE(20,46G), TŁUSZCZE NASYCONY(10,45G), WĘGLOWODANY(50,57G), W TYM CUKRY(4,81G), BŁONNIK(3,45G), SÓL(2,11G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                        |                   |
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| POTRAWA: Kiwi – 80G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 40,8KCAL, BIAŁKO(0,62G), TŁUSZCZE(0,34G), TŁUSZCZE NASYCONY(0,08G), WĘGLOWODANY(9,46G), W TYM CUKRY(6,19G), BŁONNIK(1,43G), SÓL(0,01G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                             |                   |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2252,56KCAL, BIAŁKO(92,63G), TŁUSZCZE(86,06G), TŁUSZCZE NASYCONY(31,8G), WĘGLOWODANY(283,82G), W TYM CUKRY(57,83G), BŁONNIK(21,39G), SÓL(5,04G)                                                                                                                                                                                                   |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| DATA: 2025-05-01 (CZWARTEK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW |
| POŚILEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SCHAB PIECZONY, TWARÓG POMIDOR, SALATA - 520G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>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, POMIDOR ( ), SALATA ( ), SCHAB PIECZONY, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUS TY |                                          |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 479,72KCAL, BIAŁKO(24,11G), TŁUSZCZE(15,34G), TŁUSZCZE NASYCONÉ(8,44G), WĘGLOWODANY(66,3G), W TYM CUKRY(4,98G), BŁONNIK(11,18G), SÓL(2,69G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                          |
| POŚILEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |
| POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |
| POTRAWA: MARCHEW NA GĘSTO* - 150G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  MARCHEW, MAKA, MASŁO  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |
| POTRAWA: PAŁECZKI DROBIOWE DUSZONE* - 160G<br>SKŁAD:  PAŁECZKI DROBIOWE, OLEJ RZEPAKOWY ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |
| POTRAWA: RYŻ - 90G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |
| POTRAWA: ZUPA NEAPOLIŃSKA Z MAKARONEM D - 335G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SKŁAD:  KOŚCI WYWAR, MAKARON DWUJAJECZNY, MLEKO SPOŻYWCZE 2%, WŁOSZCZYŃNA ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 1072,92KCAL, BIAŁKO(44,5G), TŁUSZCZE(43,65G), TŁUSZCZE NASYCONE(9,68G), WĘGLOWODANY(131,2G), W TYM CUKRY(20,85G), BŁONNIK(11,82G), SÓL(0,9G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                           |
| POŚIŁEK: <b>5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, JAJKO, POLEDWICA, PAPRYKA, POMIDOR</b> - 610G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: CHŁEB ŻYTNI RAZOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR (), |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 583,94KCAL, BIAŁKO(25,85G), TŁUSZCZE(17,16G), TŁUSZCZE NASYCONE(7,97G), WĘGLOWODANY(89,36G), W TYM CUKRY(7,27G), BŁONNIK(15,44G), SÓL(2,68G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                             |
| POŚIŁEK: <b>6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| POTRAWA: <b>Kiwi</b> – 80G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 40,8KCAL, BIAŁKO(0,62G), TŁUSZCZE(0,34G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,08G), WĘGLOWODANY(9,46G), W TYM CUKRY(6,19G), BŁONNIK(1,43G), SÓL(0,01G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                   |
| POŚIŁEK: <b>7. POŚIŁEK NOCNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| POTRAWA: <b>Twaróg</b> - 50G , <b>MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 65KCAL, BIAŁKO(9,15G), TŁUSZCZE(2,35G), TŁUSZCZE NASYCONE(1,4G), WĘGLOWODANY(1,85G), W TYM CUKRY(1,6G), BŁONNIK(0G), SÓL(0,06G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                          |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2242,38KCAL, BIAŁKO(104,21G), TŁUSZCZE(78,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(27,57G), WĘGLOWODANY(298,16G), W TYM CUKRY(40,89G), BŁONNIK(39,87G), SÓL(6,33G)                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| DATA: <b>2025-05-02 (Piątek)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA: <b>ŁATWO STRAWNA</b> |
| POŚIŁEK: <b>1. SNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, SER ŚMIETANKOWY,ŻYWIECKA, POMIDOR, BANAN</b> - 550G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: BANAN (), BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SEREK ŚMIETANKOWY PLASTROWANY |                             |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 657,63KCAL, BIAŁKO(22,31G), TŁUSZCZE(32,08G), TŁUSZCZE NASYCONE(16,34G), WĘGLOWODANY(69,37G), W TYM CUKRY(20,15G), BŁONNIK(4,15G), SÓL(2,93G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                         |                             |
| POŚIŁEK: <b>3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |
| POTRAWA: <b>BUKIET WARZYW</b> - 250G , <b>MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:  BUKIET Z JARZYN, MASŁO ,                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY</b> - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                                                                   |                             |
| POTRAWA: <b>Krupnik D*</b> - 300G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:  KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, MARGARYNA, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, WYWARKOSCI                                                                                                                     |                             |
| POTRAWA: <b>RYBA Z PIECA</b> - 210G , <b>RYBY I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD:  MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| POTRAWA: <b>ZIEMNIAKI</b> - 350G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 751,29KCAL, BIAŁKO(27,81G), TŁUSZCZE(31,82G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,36G), WĘGLOWODANY(95,22G), W TYM CUKRY(19,44G), BŁONNIK(14,95G), SÓL(0,51G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G, PAR                                                                                                                                                  |                             |
| POŚIŁEK: <b>5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, TWARÓG, SZYNKA KONSERWOWA, POMIDOR,SAŁATA</b> - 600G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA DĘBICKA,MASŁO EKSTRA,POMIDOR (), SAŁATA (), SER TWAROGOWY PÓŁTŁUS TY       |                             |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 544,95KCAL, BIAŁKO(26,35G), TŁUSZCZE(23,74G), TŁUSZCZE NASYCONE(12,17G), WĘGLOWODANY(55,49G), W TYM CUKRY(6,71G), BŁONNIK(3,62G), SÓL(2,34G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                          |                             |
| POŚIŁEK: <b>6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |
| POTRAWA: <b>Soczek</b> - 200G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |
| SKŁAD: SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()  SOK WIELOOWOCOWY ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                        |                             |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2043,86KCAL, BIAŁKO(76,87G), TŁUSZCZE(87,84G), TŁUSZCZE NASYCONE(34,91G), WĘGLOWODANY(241,88G), W TYM CUKRY(67,5G), BŁONNIK(23,12G), SÓL(5,78G)                                                                                                                                                                                      |                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| DATA: <b>2025-05-02 (Piątek)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA: <b>Podstawowa</b> |
| POŚIŁEK: <b>1. SNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, SER FROMAGE,ŻYWIECKA, POMIDOR, BANAN</b> - 540G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: BANAN (), BUŁKA WROCŁAWSKA, CHŁEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SEREK TYPU "FROMAGE", NATURALNY |                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 686,53KCAL, BIAŁKO(20,58G), TŁUSZCZE(38,64G), TŁUSZCZE NASYCONE(21,77G), WĘGLOWODANY(65,23G), W TYM CUKRY(17,61G), BŁONNIK(4,05G), SÓL(2,49G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                        |                          |
| POŚIŁEK: <b>3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY</b> - 250G</div> <div>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <div>POTRAWA: <b>KRUPNIK I</b> - 300G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  CEBULA, KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, KOŚCI, WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANA 12% TŁUSZCZU ,</div>                                                                                                                                                                                  |  |
| <div>POTRAWA: <b>RYBA Z PIECA</b> - 210G , <b>RYBY I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <div>POTRAWA: <b>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY</b> - 205G</div> <div>SKŁAD:  () JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <div>POTRAWA: <b>ZIEMNIAKI</b> - 350G</div> <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 758,51KCAL, BIAŁKO(25,96G), TŁUSZCZE(29,83G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,49G), WĘGLOWODANY(103,5G), W TYM CUKRY(20,99G), BŁONNIK(15,27G), SÓL(1,44G)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G</div>                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: <b>5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <div>POTRAWA: <b>PIECZYWO,MASŁO,PASTA Z SOCZEWICY I TWAROGU,SZYNKA KONSERWOWA,POMIDOR</b> - 495G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU () , JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY, SOCZEWICA CZERWONA, NASIONA SUCHE (), SZYNKA WIEPRZOWA, GOTOWANA (),</div> |  |
| <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 598,83KCAL, BIAŁKO(32,36G), TŁUSZCZE(20,45G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,23G), WĘGLOWODANY(71,52G), W TYM CUKRY(7,36G), BŁONNIK(5,65G), SÓL(2,26G)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:</div>                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: <b>6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <div>POTRAWA: <b>SOCZEK</b> - 200G</div> <div>SKŁAD:  SOK WIELOOWOCOWY Z OWOCÓW KRAJOWYCH ()  SOK WIELOOWOCOWY ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>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)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:</div>                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <div><b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b></div> <div>2133,87KCAL, BIAŁKO(79,29G), TŁUSZCZE(89,12G), TŁUSZCZE NASYCONE(33,53G), WĘGLOWODANY(262,05G), W TYM CUKRY(67,15G), BŁONNIK(25,37G), SÓL(6,19G)</div>                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| DATA: <b>2025-05-02 (PIĄTEK)</b> DIETA: <b>Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| POŚILEK: <b>1. SNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <div>POTRAWA: <b>PIECZYWO, MASŁO, SER FROMAGE, ŻYWIECKA, POMIDOR, JABŁKO</b> - 710G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  CHŁEB GRAHAM, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU () , JABŁKO (), KIELBASA ŻYWIECKA, MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SEREK TYPU "FROMAGE", NATURALNY</div>                                                              |  |
| <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 721,46KCAL, BIAŁKO(24,11G), TŁUSZCZE(34,95G), TŁUSZCZE NASYCONE(19,15G), WĘGLOWODANY(83,52G), W TYM CUKRY(20,31G), BŁONNIK(11,91G), SÓL(2,54G)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:</div>                                                                                                                                                                                                            |  |
| POŚILEK: <b>3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <div>POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY</b> - 250G</div> <div>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <div>POTRAWA: <b>KRUPNIK D*</b> - 300G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <div>SKŁAD:  KASZA JĘCZMIENNA PERŁOWA, MARGARYNA, MARCHEW, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY, WYWARKOŚCI</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <div>POTRAWA: <b>RYBA Z PIECA</b> - 210G , <b>RYBY I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  ()  MINTAJ, OLEJ RZEPAKOWY ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <div>POTRAWA: <b>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY</b> - 205G</div> <div>SKŁAD:  () JABŁKO, KAPUSTA KISZONA, OLEJ RZEPAKOWY ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <div>POTRAWA: <b>ZIEMNIAKI</b> - 350G</div> <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 724,72KCAL, BIAŁKO(24,49G), TŁUSZCZE(31,57G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,24G), WĘGLOWODANY(91,1G), W TYM CUKRY(18,57G), BŁONNIK(12,3G), SÓL(1,39G)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G</div>                                                                                                                                                                 |  |
| POŚILEK: <b>5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <div>POTRAWA: <b>PIECZYWO,MASŁO,PASTA Z SOCZEWICY I TWAROGU,SZYNKA KONSERWOWA,POMIDOR,</b> - 495G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,JAJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  CHŁEB GRAHAM, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU () , JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU ,MAJONEZ DOMOWY ZOLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, SOCZEWICA CZERWONA, NASIONA SUCHE () , SZYNKA WIEPRZOWA, GOTOWANA (),</div>                                         |  |
| <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 564,83KCAL, BIAŁKO(32,86G), TŁUSZCZE(18,75G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,26G), WĘGLOWODANY(71,22G), W TYM CUKRY(4,26G), BŁONNIK(9,65G), SÓL(1,95G)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:</div>                                                                                                                                                                                                               |  |
| POŚILEK: <b>6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <div>POTRAWA: <b>SOCZEK</b> - 200G , <b>SELER I PRODUKTY POCHODNE</b></div> <div>SKŁAD:  SOK WIELOWARZYWNY (, <b>SELER I PRODUKTY POCHODNE</b>)  SOK WIELOWARZYWNY ,</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <div><b>PODSUMOWANIE POŚILKU:</b></div> <div>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 54KCAL, BIAŁKO(2G), TŁUSZCZE(0,6G), TŁUSZCZE NASYCONE(0,1G), WĘGLOWODANY(11,4G), W TYM CUKRY(8,4G), BŁONNIK(2,4G), SÓL(1,56G)</div> <div>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:</div>                                                                                                                                                                                                                             |  |
| POŚILEK: <b>7. POŚILEK NOCNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <div>POTRAWA: <b>POŁĘDIWCA SOPOCKA</b> - 50G , <b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE</b></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2127,51KCAL, BIAŁKO(94,25G), TŁUSZCZE(87,82G), TŁUSZCZE NASYCONE(31,52G), WĘGLOWODANY(257,68G), W TYM CUKRY(51,53G), BŁONNIK(36,26G), SÓL(8,2G)                                                                                                                                                                                                   |  |
| DATA: 2025-05-03 (SOBOTA)DIETA: ŁATWO STRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| POŚIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| POTRAWA: KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, JABŁKO - 680G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI                             |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 758,67KCAL, BIAŁKO(33,51G), TŁUSZCZE(28,16G), TŁUSZCZE NASYCONE(14,8G), WĘGLOWODANY(93,73G), W TYM CUKRY(32,51G), BŁONNIK(7,77G), SÓL(2,89G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                     |  |
| POŚIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| POTRAWA: INDYK GOTOWANY Z SOSEM D - 150G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>SKŁAD:  MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY  ,                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA* - 80G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                        |  |
| POTRAWA: SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G<br>SKŁAD:  BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POTRAWA: ZUPA GRYSIKOWAD* - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY , MARGARYNA  ,                                                                                                                                                                             |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 808,22KCAL, BIAŁKO(43,32G), TŁUSZCZE(22,78G), TŁUSZCZE NASYCONE(2,7G), WĘGLOWODANY(113,02G), W TYM CUKRY(22,61G), BŁONNIK(11,98G), SÓL(0,57G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                    |  |
| POŚIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, FILET Z INDYKA PRASOWANY, POMIDOR - 410G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA Z INDYKA, POMIDOR (),                                                                          |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 401,32KCAL, BIAŁKO(16,69G), TŁUSZCZE(13,96G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,41G), WĘGLOWODANY(51,09G), W TYM CUKRY(4,81G), BŁONNIK(2,98G), SÓL(2,39G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                        |  |
| POŚIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| POTRAWA: BANAN - 220G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                            |  |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2102,65KCAL, BIAŁKO(94,9G), TŁUSZCZE(65,31G), TŁUSZCZE NASYCONE(24,09G), WĘGLOWODANY(290,41G), W TYM CUKRY(86,54G), BŁONNIK(25,07G), SÓL(5,84G)                                                                                                                                                                                                   |  |
| DATA: 2025-05-03 (SOBOTA)DIETA: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| POŚIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| POTRAWA: KAKAO - 220G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KAKAO, MLEKO SPOŻYWCZE 2% TŁUSZCZU ,                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, SER TOPIONY, PASZTECIK, POMIDOR, JABŁKO - 670G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE,NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA ,PASZTET PODŁASKI Z KURCZAKA, POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 775,97KCAL, BIAŁKO(24,81G), TŁUSZCZE(35,48G), TŁUSZCZE NASYCONE(16,14G), WĘGLOWODANY(91,98G), W TYM CUKRY(31,23G), BŁONNIK(7,76G), SÓL(2,75G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                    |  |
| POŚIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| POTRAWA: INDYK PIECZONY Z SOSEM I - 180G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>SKŁAD:  MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKRÓRY, OLEJ RZEPAKOWY  ,                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA* - 80G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,                                                                                                                                                                                        |  |
| POTRAWA: SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G<br>SKŁAD:  BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POTRAWA: ZUPA GRYSIKOWA I* - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  CEBULA, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA KORZEŃ, POR, MANNA, SELER KORZENIOWY, MARGARYNA  ,                                                                                                                                                                        |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 905,39KCAL, BIAŁKO(43,34G), TŁUSZCZE(32,88G), TŁUSZCZE NASYCONE(3,39G), WĘGLOWODANY(114,89G), W TYM CUKRY(23,83G), BŁONNIK(12,59G), SÓL(0,55G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: P                                                                                                                                                                   |  |
| POŚIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, FILET Z INDYKA PRASOWANY, OGÓREK - 410G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POŁĘDWICA Z INDYKA                                                                             |  |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 397,24KCAL, BIAŁKO(16,51G), TŁUSZCZE(13,9G), TŁUSZCZE NASYCONE(6,4G), WĘGLOWODANY(50,17G), W TYM CUKRY(4G), BŁONNIK(2,58G), SÓL(2,39G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| POTRAWA: JABŁKO - 250G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 91,25KCAL, BIAŁKO(0,73G), TŁUSZCZCE(0,73G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0,08G), WĘGLOWODANY(22,08G), W TYM CUKRY(17,7G), BŁONNIK(3,65G), SÓL(0G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2169,85KCAL, BIAŁKO(85,38G), TŁUSZCZCE(82,98G), TŁUSZCZCE NASYCONE(26G), WĘGLOWODANY(279,11G), W TYM CUKRY(76,76G), BŁONNIK(26,58G), SÓL(5,68G)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| DATA: 2025-05-03 (SOBOTA)DIETA: Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, POL.SOPOCKA, SER TOPIONY, POMIDOR,JABŁKO - 733G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR Z CUKREM (), JABŁKO (), MASŁO EKSTRA, POŁĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 626,25KCAL, BIAŁKO(22,19G), TŁUSZCZCE(21,31G), TŁUSZCZCE NASYCONE(12,29G), WĘGLOWODANY(90,32G), W TYM CUKRY(32,92G), BŁONNIK(6,93G), SÓL(2,63G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| POTRAWA: INDYK GOTOWANY Z SOSEM D* - 130G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>SKŁAD:  MAKA PSZENNA, MIĘSO Z PIERSI INDYKA, BEZ SKÓRY, OLEJ RZEPAKOWY  ,<br><br>POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA* - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br><br>POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 300G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,<br><br>POTRAWA: SAŁATKA Z BURAKÓW - 205G<br>SKŁAD:  BURAK, OLEJ RZEPAKOWY, JABŁKO ,<br><br>POTRAWA: ZUPA GRYSIKOWAD* - 350G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KASZA MANNA, KOŚCI WYWAR, MARCHEWKA, PIETRUSZKA KORZEŃ, SELER KORZENIOWY , MARGARYNA  , |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 900,26KCAL, BIAŁKO(34,54G), TŁUSZCZCE(32,7G), TŁUSZCZCE NASYCONE(3,3G), WĘGLOWODANY(122,91G), W TYM CUKRY(24,49G), BŁONNIK(12,94G), SÓL(0,51G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| POTRAWA: PIECZYWO, MASŁO, FILET Z INDYKA PRASOWANY,OGÓREK - 415G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD: CHLEB GRAHAM, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), MASŁO EKSTRA, OGÓREK (), POŁĘDWICA Z INDYKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 374,89KCAL, BIAŁKO(17,45G), TŁUSZCZCE(12,28G), TŁUSZCZCE NASYCONE(6,44G), WĘGLOWODANY(52,3G), W TYM CUKRY(0,92G), BŁONNIK(6,9G), SÓL(2,13G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POSIŁEK: 6. II KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| POTRAWA: JABŁKO - 300G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 109,5KCAL, BIAŁKO(0,87G), TŁUSZCZCE(0,87G), TŁUSZCZCE NASYCONE(0,09G), WĘGLOWODANY(26,49G), W TYM CUKRY(21,24G), BŁONNIK(4,38G), SÓL(0G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| POSIŁEK: 7. POŚIŁEK NOCNY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| POTRAWA: SER TOPIONY - 50G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 150,5KCAL, BIAŁKO(6,6G), TŁUSZCZCE(13,5G), TŁUSZCZCE NASYCONE(8,07G), WĘGLOWODANY(0,6G), W TYM CUKRY(0,5G), BŁONNIK(0G), SÓL(1,05G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:<br>2161,4KCAL, BIAŁKO(81,64G), TŁUSZCZCE(80,65G), TŁUSZCZCE NASYCONE(30,19G), WĘGLOWODANY(292,62G), W TYM CUKRY(80,06G), BŁONNIK(31,14G), SÓL(6,33G)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| DATA: 2025-05-04 (NIEDZIELA)DIETA: ŁATWO STRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POSIŁEK: 1. SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 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<br>SKŁAD: BUŁKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA KRAKOWSKA, SUCHA MASŁO EKSTRA, POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 562,74KCAL, BIAŁKO(24,51G), TŁUSZCZCE(28,27G), TŁUSZCZCE NASYCONE(13,6G), WĘGLOWODANY(51,4G), W TYM CUKRY(5,11G), BŁONNIK(2,98G), SÓL(3,1G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| POSIŁEK: 3. OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| POTRAWA: GULASZ ZE SCHABU Z MARCHEWKĄ - 232G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br>SKŁAD: KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MARCHEW (), MAKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),<br><br>POTRAWA: KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN<br><br>POTRAWA: KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G<br>SKŁAD:  JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,<br><br>POTRAWA: ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM D* - 350G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE<br>SKŁAD:  KOPER, MARCHEW, SELER, PIETRUSZKA, MLEKO, RYŻ, KOŚCI-WYWAR, MARGARYNA ,           |  |
| PODSUMOWANIE POŚIŁKU:<br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 924,39KCAL, BIAŁKO(47,77G), TŁUSZCZCE(33,66G), TŁUSZCZCE NASYCONE(5,65G), WĘGLOWODANY(112,89G), W TYM CUKRY(14,74G), BŁONNIK(10,94G), SÓL(0,49G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTRAWA: <b>PIECZYWO,MASŁO,PASTA RYBNA Z JAJKIEM I TWAROGIEM,POĘDWICA ŁOSOSIOWA,, - 460G , 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</b>                           |
| SKŁAD: <b>BULKA WROCŁAWSKA, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, ŁOSOŚ, WĘDZONY, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POŁĘDWICA SOPOCKA, SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY</b>                                                       |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 551,76KCAL, BIAŁKO(31,16G), TŁUSZCZE(23,53G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,86G), WĘGLOWODANY(52,43G), W TYM CUKRY(5,41G), BŁONNIK(2,62G), SÓL(3,18G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                       |
| POŚIŁEK: <b>6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| POTRAWA: <b>FLIPSY - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>CHRUPIKI KUKURYDZIANE (, ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE), MARMOLADA WIELOOWOCOWA (),</b> |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                            |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2159,09KCAL, BIAŁKO(105,29G), TŁUSZCZE(86,16G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,18G), WĘGLOWODANY(243,9G), W TYM CUKRY(34,65G), BŁONNIK(18,05G), SÓL(6,77G)                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| DATA: <b>2025-05-04 (NIEDZIELA)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA: <b>PODSTAWOWA</b> |
| POŚIŁEK: <b>1. ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO, 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</b><br>SKŁAD: <b>CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA KRAKOWSKA, SUCHA, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI</b> |                          |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 556,34KCAL, BIAŁKO(24,16G), TŁUSZCZE(26,39G), TŁUSZCZE NASYCONE(13,64G), WĘGLOWODANY(58,21G), W TYM CUKRY(4,76G), BŁONNIK(4,13G), SÓL(3,1G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                     |                          |
| POŚIŁEK: <b>3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
| POTRAWA: <b>GULASZ ZE SCHABU Z MARCHEWKĄ - 232G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b><br>SKŁAD: <b>KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MARCHEW (), MĄKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),</b>                                                                                                                  |                          |
| POTRAWA: <b>KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b><br>SKŁAD: <b> JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
| POTRAWA: <b>OGÓREK KWASZONY - 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
| POTRAWA: <b>ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM I* - 340G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b> CEBULA, KOPER, KOŚCI WYWAR, MARCHEW, PIETRUSZKA, POR, RYŻ BIAŁY, SELER, MLEKO, MARGARYNA ,</b>                                                                                                                                                                         |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 980,56KCAL, BIAŁKO(50,09G), TŁUSZCZE(33,94G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,72G), WĘGLOWODANY(124,56G), W TYM CUKRY(15,98G), BŁONNIK(12,29G), SÓL(2,26G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| POŚIŁEK: <b>5. KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| POTRAWA: <b>PIECZYWO,MASŁO,PASTA RYBNA Z JAJKIEM I TWAROGIEM,POĘDWICA ŁOSOSIOWA - 480G , 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</b><br>SKŁAD: <b>CHLEB FOREMKOWY, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, ŁOSOŚ, WĘDZONY, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POŁĘDWICA SOPOCKA, SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY</b> |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 581,16KCAL, BIAŁKO(31,76G), TŁUSZCZE(21,69G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,92G), WĘGLOWODANY(67,03G), W TYM CUKRY(3,33G), BŁONNIK(3,46G), SÓL(3,46G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| POŚIŁEK: <b>6. II KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| POTRAWA: <b>FLIPSY - 40G , ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b>CHRUPIKI KUKURYDZIANE (, ORZESZKI ZIEMNE (ARACHIDOWE) I PRODUKTY POCHODNE,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,MLEKO I PRODUKTY POCHODNE), MARMOLADA WIELOOWOCOWA (),</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PODSUMOWANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO:</b><br>2238,26KCAL, BIAŁKO(107,87G), TŁUSZCZE(82,71G), TŁUSZCZE NASYCONE(28,35G), WĘGLOWODANY(276,97G), W TYM CUKRY(33,47G), BŁONNIK(21,39G), SÓL(8,83G)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| DATA: <b>2025-05-04 (NIEDZIELA)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA: <b>Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW</b> |
| POŚIŁEK: <b>1. ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |
| POTRAWA: <b>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</b><br>SKŁAD: <b>CHLEB GRAHAM, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), KIELBASA KRAKOWSKA, SUCHA, MASŁO EKSTRA, PAPRYKA CZERWONA (), POMIDOR (), SER TOPIONY, EDAMSKI</b> |                                                 |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>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)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA:                                                                                                                                                               |                                                 |
| POŚIŁEK: <b>3. OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |
| POTRAWA: <b>GULASZ ZE SCHABU Z MARCHEWKĄ - 232G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b><br>SKŁAD: <b>KONCENTRAT POMIDOROWY, 30% (), MARCHEW (), MĄKA PSZENNA, TYP 500, OLEJ RZEPAKOWY (), SKROBIA ZIEMNIACZANA (), WIEPRZOWINA, SCHAB SUROWY BEZ KOŚCI (), WODA WODOCIĄGOWA (),</b>                                                                                                             |                                                 |
| POTRAWA: <b>KASZA JĘCZMIENNA - 90G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| POTRAWA: <b>KOMPOT WIELOOWOCOWY - 250G</b><br>SKŁAD: <b> JABŁKO, KONCENTRAT KOMPOTU, MIESZANKA OWOCOWA (MROŻONA), SOK OWOCOWY ZAGĘSZCZONY, WODA  ,</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
| POTRAWA: <b>OGÓREK KWASZONY - 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
| POTRAWA: <b>ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM D* - 350G , MLEKO I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE</b><br>SKŁAD: <b> KOPER, MARCHEW, SELER, PIETRUSZKA, MLEKO, RYŻ, KOŚCI-WYWAR, MARGARYNA ,</b>                                                                                                                                                                                       |                                                 |
| <b>PODSUMOWANIE POŚIŁKU:</b><br>WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 936,39KCAL, BIAŁKO(48,77G), TŁUSZCZE(33,76G), TŁUSZCZE NASYCONE(5,68G), WĘGLOWODANY(114,79G), W TYM CUKRY(14,74G), BŁONNIK(11,44G), SÓL(2,25G)<br>TECHNIKI SPORZĄDZANIA: G                                                                                                                                                           |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POSIŁEK: 5. KOLACJA                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| POTRAWA:                                                                                                                                                    | PIECZYWO,MASŁO,PASTA RYBNA Z JAJKIEM I TWAROGIEM,POEDWICA ŁOSOSIOWA, - 465G , 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, HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU (), JAJA KURZE CAŁE, JOGURT NATURALNY, 2% TŁUSZCZU, ŁOSOŚ, WĘDZONY, MAJONEZ DOMOWY Z OLEJEM RZEPAKOWYM, MASŁO EKSTRA, PIETRUSZKA, LIŚCIE (), POŁĘDWICA SOPOCKA, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY                              |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 529,41KCAL, BIAŁKO(32,1G), TŁUSZCZE(21,91G), TŁUSZCZE NASYCONE(8,9G), WĘGLOWODANY(54,56G), W TYM CUKRY(2,32G), BŁONNIK(6,94G), SÓL(2,93G) |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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, MARMOLADA WIELOOWOCOWA (),                                                                                                                                                                                                                   |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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. POŚILK NÓCNY                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| POTRAWA:                                                                                                                                                    | PASZTET DROBIOWY - 50G , ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE                                                                                                                                  |
| SKŁAD:                                                                                                                                                      | SZYNKA DELIKATESOWA ZKURCZAKA (, ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,SOJA I PRODUKTY POCHODNE,SELER I PRODUKTY POCHODNE,GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE),                                                                                                                        |
| PODSUMOWANIE POŚILKU:                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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:                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2269,88KCAL, BIAŁKO(127,95G), TŁUSZCZE(89,16G), TŁUSZCZE NASYCONE(30,02G), WĘGLOWODANY(252,88G), W TYM CUKRY(30,44G), BŁONNIK(28,04G), SÓL(10,13G)          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |