

Jadłospis

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

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-05-05 do 2025-05-11

DATA: 2025-05-05 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
---------------------------------	----------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor – 300g , 561,3kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 561,3kcal, białko(16,76g), tłuszcze(23,53g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(71,54g), w tym cukry(16,02g), błonnik(2,38g), sól(2,2g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Brokuł gotowany – 200g , 74,27kcal, Mleko i produkty pochodne
Skład: Brokuły (36,87kcal) brokuł, masło , Masło ekstra (37,4kcal, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Potrawka z kurczaka z marchewką D – 390g , 396,78kcal, Zboża zawierające gluten
Skład: Marchew, Mąka pszenna typ 500, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Skrobia ziemniaczana
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem D* – 300g , 191,28kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne
Skład: koncentrat pomidorowy, kość ci wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna ,

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 927,2kcal, białko(51,31g), tłuszcze(34,69g), tłuszcze nasycone(6,52g), węglowodany(109,41g), w tym cukry(26,35g), błonnik(15,04g), sól(0,68g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa,pomidor, sałata – 300g , 517,75 kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie, Herbata czarna, napar z cukrem, Masło ekstra, Pomidor, Sałata, Szynka delikatesowa z kurczaka
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 517,75kcal, białko(16,68g), tłuszcze(19,04g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(71,39g), w tym cukry(15,91g), błonnik(2,48g), sól(1,86g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka – 110g , 37,13kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 37,13kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,17g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(9,24g), w tym cukry(7,59g), błonnik(1,57g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2043,37kcal, białko(85,24g), tłuszcze(77,42g), tłuszcze nasycone(29,62g), węglowodany(261,58g), w tym cukry(65,87g), błonnik(21,47g), sól(4,74g)

DATA: 2025-05-05 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek kons. – 300g , 522,3kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, m asło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 522,3kcal, białko(15,61g), tłuszcze(20,48g), tłuszcze nasycone(12,31g), węglowodany(70,74g), w tym cukry(17,42g), błonnik(3,38g), sól(3,07g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* – 130g , 60,09kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło	
Potrawa: Filet z drobiu panierowany* – 150g , 442,08kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	

Skład: bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka ,
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem i soczewicą* – 350g , 286,29kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład: wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, maragryna ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 1053,33kcal, białko(52,21g), tłuszcze(34,56g), tłuszcze nasycone(6,49g), węglowodany(140,65g), w tym cukry(22,26g), błonnik(15,72g), sól(0,85g)
Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata – 300g , 533,94kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład: chleb foremkowy, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata, herbata ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 533,94kcal, białko(20,46g), tłuszcze(21,12g), tłuszcze nasycone(12,41g), węglowodany(67,82g), w tym cukry(15,14g), błonnik(3,38g), sól(2,62g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka – 110g , 37,13kcal
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 37,13kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,17g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(9,24g), w tym cukry(7,59g), błonnik(1,57g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:
2146,7kcal, białko(88,77g), tłuszcze(76,33g), tłuszcze nasycone(31,24g), węglowodany(288,45g), w tym cukry(62,4g), błonnik(24,05g), sól(6,55g)

DATA: 2025-05-05 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor, ogórek kons. – 300g , 469,95kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: chleb graham masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, ogórek konserwowy, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 469,95kcal, białko(17,46g), tłuszcze(20,97g), tłuszcze nasycone(12,36g), węglowodany(56,38g), w tym cukry(4,13g), błonnik(7,4g), sól(2,82g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany – 200g , 74,27kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Potrawka z kurczaka z marchewką D – 390g , 396,78kcal, Zboża zawierające gluten	
Skład: Marchew, Mąka pszenna typ 500, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Skrobia ziemniaczana	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal	
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem D* – 300g , 191,28kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: koncentrat pomidorowy, koś ci wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna ,	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 927,2kcal, białko(51,31g), tłuszcze(34,69g), tłuszcze nasycone(6,52g), węglowodany(109,41g), w tym cukry(26,35g), błonnik(15,04g), sól(0,68g) Techniki sporządzania: G, PAR
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata – 300g , 481 ,59kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 481,59kcal, białko(22,3g), tłuszcze(21,61g), tłuszcze nasycone(12,46g), węglowodany(53,45g), w tym cukry(1,85g), błonnik(7,4g), sól(2,37g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka – 110g , 37,13kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 37,13kcal, białko(0,5g), tłuszcze(0,17g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(9,24g), w tym cukry(7,59g), błonnik(1,57g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: ser śmietnakowy plastrowany – 50g , 89kcal, Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2004,86kcal, białko(96,06g), tłuszcze(84,43g), tłuszcze nasycone(35,92g), węglowodany(230,48g), w tym cukry(41,92g), błonnik(31,41g), sól(6,56g)

DATA: 2025-05-06 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, miód, sałata, pomidor – 300g , 645,53kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, twaróg, koper, miód, pomidor, sałata, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 645,53kcal, białko(22,8g), tłuszcze(20,22g), tłuszcze nasycone(11,31g), węglowodany(94,76g), w tym cukry(19,2g), błonnik(2,77g), sól(1,19g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw* – 130g , 81,8kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: bukiet warzyw, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym * – 150g , 371,87kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, woda wodociągowa, olej ,	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal	
Potrawa: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D* – 300g , 145,6kcal, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: brokuł, koś ci wywar, kasza jaglana, m archew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 864,14kcal, białko(31,26g), tłuszcze(31,9g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(118,81g), w tym cukry(18,28g), błonnik(12,98g), sól(0,56g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: pieczywo, masło, szynka konserwowa, fritatta, ogórek kiszony – 300g , 665kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne
Skład: bułka wrocławska, masło, szynka konserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 665kcal, białko(19,78g), tłuszcze(36,17g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(63,71g), w tym cukry(16,48g), błonnik(2,65g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan – 220g , 134,44kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2309,11kcal, białko(75,23g), tłuszcze(88,71g), tłuszcze nasycone(30,53g), węglowodany(309,86g), w tym cukry(80,58g), błonnik(20,76g), sól(4,91g)

DATA: 2025-05-06 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, miód, sałata papryka – 300g , 630,86kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne	
Skład: chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg, koper, miód, papryka, sałata, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 630,86kcal, białko(23,7g), tłuszcze(20,25g), tłuszcze nasycone(11,01g), węglowodany(89,21g), w tym cukry(19,17g), błonnik(4,57g), sól(1,42g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kapusta czerwona – 220g , 110,67kcal, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym * – 150g , 371,87kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne	
Skład: jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej ,	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal	
Potrawa: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną I* – 300g , 167,76kcal, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: brokuł, kości wywar, kasza jaglana, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, por, cebula, kalafior, groszek zielony, kukurydza ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 915,18kcal, białko(31,7g), tłuszcze(33,34g), tłuszcze nasycone(5,36g), węglowodany(128,46g), w tym cukry(25,35g), błonnik(13,81g), sól(0,74g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pieczywo, masło, szynka konserwowa, fritatta, ogórek kiszony – 300g , 645kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: chleb foremkowy, masło, szynka konserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 645kcal, białko(18,88g), tłuszcze(34,07g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(67,71g), w tym cukry(14,18g), błonnik(2,95g), sól(3,17g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Jabłko – 250g , 91,25kcal	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2282,29kcal, białko(75g), tłuszcze(88,38g), tłuszcze nasycone(27,76g), węglowodany(307,45g), w tym cukry(76,4g), błonnik(24,98g), sól(5,33g)

DATA: 2025-05-06 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twarożek z koperkiem, ser żółty, sałata, papryka – 300g , 558,06kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 558,06kcal, białko(31,41g), tłuszcze(24,56g), tłuszcze nasycone(14,66g), węglowodany(57g), w tym cukry(4,72g), błonnik(7,74g), sól(1,98g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kapusta czerwona – 220g , 110,67kcal, Gorczyca i produkty pochodne Skład: cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym * – 150g , 371,87kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej ,	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal Potrawa: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną D* – 300g , 145,6 kcal, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: brokuł, koś ci wywar, kasza jaglana, m archew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 893,01kcal, białko(30,64g), tłuszcze(33,16g), tłuszcze nasycone(5,33g), węglowodany(123,75g), w tym cukry(24,32g), błonnik(12,55g), sól(0,63g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pieczywo, masło, szynka konserwowa, fritatta, ogórek kiszony – 300g , 592,65kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, szynka kkonserwowa, fritatta (jajko, mleko, olej), ogórek kiszony, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 592,65kcal, białko(20,72g), tłuszcze(34,55g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(53,34g), w tym cukry(0,9g), błonnik(6,97g), sól(2,91g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Jabłko – 250g , 91,25kcal Skład: Jabłko (91,25kcal),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa: kielbasa dębicka – 50g , 100,58kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	

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

DATA: 2025-05-07 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dębicka, ser śmiet., banan – 300g , 669,65kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: bułka wrocławska, masło, dębicka, ser śmietankowy, banan, herbata , '	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 669,65kcal, białko(20,36g), tłuszcze(27,26g), tłuszcze nasycone(15,17g), węglowodany(87,34g), w tym cukry(29,64g), błonnik(2,98g), sól(2,29g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym D* – 500g , 225,45kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: groszek ptysiov, szpinak, marchew, pietruszka, seler, margaryna, mleko, kości wywar, ziemniaki ,	
Potrawa: leczo z kurczakiem – 350g , 263,13kcal	
Skład: cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, ,	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 753,44kcal, białko(39,17g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(3,32g), węglowodany(109,83g), w tym cukry(27,52g), błonnik(15,68g), sól(0,74g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pasta rybnaz koperkiem – 150g , 152,47kcal, Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Dorsz, świeży (23,1kcal, Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (12kcal, Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy (3,07kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (36,3kcal, Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (78kcal, Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: pieczywo, masło, krakowska, pasta z rybą i twar., pomidor, sałata – 350g , 561,66kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: bułki wrocławskie, masło, krakowska, sałata, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 714,13kcal, białko(35,73g), tłuszcze(30,63g), tłuszcze nasycone(13,8g), węglowodany(75,55g), w tym cukry(18,83g), błonnik(2,79g), sól(2,05g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek – 200g , 90kcal	
Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) sok wieloowocowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:	

DATA: 2025-05-07 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dębicka, ser śmiet., pomidor, og.zielony – 300g , 563,24 kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zieleny, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 563,24kcal, białko(20,89g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(14,35g), węglowodany(68,6g), w tym cukry(16,63g), błonnik(7,48g), sól(2,44g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Krem szpinakowy z groszkiem ptysiovym* – 530g , 294,82kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	
Skład: groszek ptysiov, szpinak, marchew, pietruszka, seler, margaryna, mleko, kości wywar, ziemniaki, por, cebula ,	
Potrawa: Ieczo z kielbasa – 440g , 319,83kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: cebula, cukinia, kielbasa śląska, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, pomidor ,	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 879,52kcal, białko(38,57g), tłuszcze(33,72g), tłuszcze nasycone(9,88g), węglowodany(113,16g), w tym cukry(29,84g), błonnik(16,59g), sól(2,5g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pasta rybnaz koperkiem – 150g , 152,47kcal, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne	
Skład: Dorsz, świeży, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ser twarogowy półtłusty	
Potrawa: pieczywo, masło, krakowska, pasta z rybą i twar., papryka, sałata – 350g , 515,14kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: chleb foremkowy, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 667,61kcal, białko(34,56g), tłuszcze(27,65g), tłuszcze nasycone(13,01g), węglowodany(72,79g), w tym cukry(18,64g), błonnik(3,97g), sól(2,44g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Soczek – 200g , 90kcal	
Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) sok wieloowocowy ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)	
Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego:	
2200,36kcal, białko(94,42g), tłuszcze(86,14g), tłuszcze nasycone(37,28g), węglowodany(276,34g), w tym cukry(86,31g), błonnik(28,43g), sól(7,38g)	

DATA: 2025-05-07 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dębicka, ser śmiet., pomidor, og.zielony – 300g , 513,24kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: chleb graham, masło, dębicka, ser śmietankowy, pomidor, ogórek zielony, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 513,24kcal, białko(20,89g), tłuszcze(24,57g), tłuszcze nasycone(14,35g), węglowodany(56,1g), w tym cukry(4,13g), błonnik(7,48g), sól(2,44g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Krem szpinakowy z groszkiem ptysiovym D* – 500g , 225,45kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: groszek ptysiov, szpinak, marchew, pietruszka, seler, margaryna, mleko, kości wywar, ziemniaki ,
Potrawa: Ieczo z kurczakiem – 350g , 263,13kcal Skład: cukinia, marchew, kon.pomidorowy, pomidory, olej, kurczak, ,
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 753,44kcal, białko(39,17g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(3,32g), węglowodany(109,83g), w tym cukry(27,52g), błonnik(15,68g), sól(0,74g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pasta rybnaz koperkiem – 150g , 152,47kcal, Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Dorsz, świeży, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Majonez dom owy z olejem rzepakowym, Ser twarogowy półtłusty
Potrawa: pieczywo, masło, krakowska,pasta z rybą i twar.,papryka, sałata – 350g , 462,79kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, krakowska, sałata, papryka, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 615,26kcal, białko(36,4g), tłuszcze(28,13g), tłuszcze nasycone(13,05g), węglowodany(58,42g), w tym cukry(5,35g), błonnik(7,99g), sól(2,18g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek – 200g , 90kcal Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (90kcal) sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Jajko – 50g , 60,9kcal, Jaja i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2032,84kcal, białko(102,31g), tłuszcze(77,77g), tłuszcze nasycone(32,07g), węglowodany(246,4g), w tym cukry(58,2g), błonnik(31,54g), sól(5,52g)

DATA: 2025-05-08 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło,dżem, miód, twaróg,banan, sałata, herbata – 350g , 693,87kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata ,	

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 693,87kcal, białko(20,73g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,28g), węglowodany(109,78g), w tym cukry(40,3g), błonnik(3,91g), sól(1,55g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kalafior * – 130g , 97,6kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: kalafior, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone – 310g , 567kcal Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal Potrawa: Zupa solferino D* – 450g , 191,15kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1120,62kcal, białko(64,92g), tłuszcze(54,75g), tłuszcze nasycone(16,24g), węglowodany(97,51g), w tym cukry(22,01g), błonnik(11,94g), sól(0,95g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pieczywo, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata – 350g , 607,93kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 607,93kcal, białko(19,39g), tłuszcze(27,73g), tłuszcze nasycone(15,11g), węglowodany(71,49g), w tym cukry(16,1g), błonnik(2,38g), sól(2,2g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Kiwi – 110g , 56,1kcal Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2478,51kcal, białko(105,89g), tłuszcze(101,79g), tłuszcze nasycone(41,74g), węglowodany(291,78g), w tym cukry(86,91g), błonnik(20,19g), sól(4,71g)	
DATA: 2025-05-08 (Czwartek) DIETA: Podstawowa	
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dżem, miód, twaróg, banan, sałata, herbata – 350g , 693,87kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, dżem, miód, twaróg, sałata, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 693,87kcal, białko(20,73g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,28g), węglowodany(109,78g), w tym cukry(40,3g), błonnik(3,91g), sól(1,55g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Mizeria z jogurtem – 195g , 40,65kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone – 310g , 567kcal Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal Potrawa: Zupa solferino I* – 500g , 222,72kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: cebula, por, marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1095,24kcal, białko(67,34g), tłuszcze(47,46g), tłuszcze nasycone(11,29g), węglowodany(105,51g), w tym cukry(25,54g), błonnik(12,79g), sól(1,14g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja Potrawa: pieczywo, masło, pasztecik, ser topiony, papryka, pomidor, herbata – 350g , 628,18kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, chleb foremkowy, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka, herbata , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 628,18kcal, białko(19,92g), tłuszcze(29,21g), tłuszcze nasycone(15,01g), węglowodany(72,44g), w tym cukry(18,45g), błonnik(4,18g), sól(2,76g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja Potrawa: Kiwi – 110g , 56,1kcal Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania: Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2473,39kcal, białko(108,85g), tłuszcze(95,98g), tłuszcze nasycone(36,69g), węglowodany(300,74g), w tym cukry(92,79g), błonnik(22,84g), sól(5,46g)
DATA: 2025-05-08 (Czwartek) DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie Potrawa: pieczywo, masło,schab pieczony, twaróg, pomidor, sałata, herbata – 350g , 482,97kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chlbe graham, masło, schab pieczony, twaróg, sałata, pomidor, herbata , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 482,97kcal, białko(26,02g), tłuszcze(18,89g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(55,8g), w tym cukry(3,75g), błonnik(7,4g), sól(2,02g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 3. obiad Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Mizeria z jogurtem – 195g , 40,65kcal, Mleko i produkty pochodne

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (24kcal, Mleko i produkty pochodne) jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Koper ogrodowy (1,53kcal) jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Ogórek (15,12kcal) jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy ,
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2185,92kcal, białko(121,75g), tłuszcze(94,34g), tłuszcze nasycone(38,28g), węglowodany(225,87g), w tym cukry(41,06g), błonnik(27,98g), sól(5,42g) Potrawa: Pałeczki drobiowe duszone – 310g , 567kcal Skład: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy , Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal Potrawa: Zupa solferino D* – 450g , 191,15kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1063,67kcal, białko(65,25g), tłuszcze(47,3g), tłuszcze nasycone(11,26g), węglowodany(98,89g), w tym cukry(23,23g), błonnik(10,47g), sól(0,99g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, kminkowa, ser topiony, papryka, pomidor, herbata – 350g , 518,18kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, kminkowa, ser topiony, pomidor, papryka, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 518,18kcal, białko(20,49g), tłuszcze(25,33g), tłuszcze nasycone(14,39g), węglowodany(56,33g), w tym cukry(3,97g), błonnik(8,15g), sól(2,34g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Kiwi – 110g , 56,1kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Twaróg – 50g , 65kcal, Mleko i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:

DATA: 2025-05-09 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg, dżem, banan, pomidor, herbata – 350g , 603,04kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, twaróg, dżem, pomidor, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 603,04kcal, białko(21,13g), tłuszcze(19,92g), tłuszcze nasycone(11,11g), węglowodany(86,76g), w tym cukry(27,07g), błonnik(3,78g), sól(1,09g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Kotlet jajeczny – 183g , 502,77kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Bułka tarta, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Skrobia ziemniaczana
Potrawa: Marchew na gęsto* – 150g , 108,83 kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: marchew, mąka, masło ,
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem d* – 270g , 192,64kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1069,11kcal, białko(30,28g), tłuszcze(40,12g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(154,22g), w tym cukry(21,87g), błonnik(15,74g), sól(1,21g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło,żywiecka, ser smietank. pomidor, sałata, herbata – 350g , 637,22kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, sałata, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 637,22kcal, białko(19,83g), tłuszcze(30,08g), tłuszcze nasycone(15,91g), węglowodany(73,23g), w tym cukry(17,75g), błonnik(2,48g), sól(2,32g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy – 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane, Marmolada wieloowocowa
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2429,57kcal, białko(73,1g), tłuszcze(90,82g), tłuszcze nasycone(35,55g), węglowodany(341,39g), w tym cukry(76,09g), błonnik(23,52g), sól(4,62g)

DATA: 2025-05-09 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pasta z soczewicy i twarogu – 160g , 288,45kcal, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez ,	
Potrawa: pieczywo, masło, szynka konserw, pasta z socz.,banan, pomidor, herbata – 350g , 525,24kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, bułka wrocławska, szynka konserwowa, pomidor, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 813,69kcal, białko(34,73g), tłuszcze(27,89g), tłuszcze nasycone(11,41g), węglowodany(109,09g), w tym cukry(32,62g), błonnik(8,08g), sól(2,35g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Kotlet jajeczny – 183g , 502,77kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Bułka tarta, Jaja kurze całe, Kajzerki, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Skrobia ziemniaczana
Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem – 250g , 110,87kcal Skład: jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem* – 430g , 201,82kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, cebula, por, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1080,32kcal, białko(30,07g), tłuszcze(41,15g), tłuszcze nasycone(6,08g), węglowodany(156,07g), w tym cukry(28,22g), błonnik(18,06g), sól(1,28g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser fromage, pomidor, sałata, herbata – 350g , 708,94kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło, żywiecka, ser fromage, pomidor, sałata, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 708,94kcal, białko(19,69g), tłuszcze(38,48g), tłuszcze nasycone(21,74g), węglowodany(72,35g), w tym cukry(16,75g), błonnik(2,48g), sól(2,07g) Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy – 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydżiane, Marmolada wieloowocowa
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2723,15kcal, białko(86,35g), tłuszcze(108,22g), tłuszcze nasycone(39,3g), węglowodany(364,69g), w tym cukry(86,99g), błonnik(30,14g), sól(5,7g)
--

DATA: 2025-05-09 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pasta z soczewicy i twarogu – 160g , 288,45kcal, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez ,	
Potrawa: pieczywo, masło, szynka konserw, pasta z socz.,jabłko pomidor, herbata – 350g , 486,92kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy,jabłko,, szynka konserwowa, pomidor,herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 775,37kcal, białko(36,16g), tłuszcze(27,84g), tłuszcze nasycone(11,44g), węglowodany(102,51g), w tym cukry(22,58g), błonnik(14,73g), sól(2,09g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Kotlet jajeczny – 183g , 502,77kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Bułka tarta, Jaja kurze całe, Kajzerki, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Skrobia ziemniaczana
Potrawa: Surówka z marchewki i jabłka z olejem – 250g , 110,87kcal Skład: jabłko, marchew, olej rzepakowy ,
Potrawa: Ziemniaki – 350g , 215,67kcal
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem d* – 270g , 192,64kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1071,15kcal, białko(29,57g), tłuszcze(41,05g), tłuszcze nasycone(6,06g), węglowodany(154,2g), w tym cukry(27g), błonnik(17,45g), sól(1,28g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło,żywiecka,ser fromage. pomidor, sałata, herbata – 350g , 605,59kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, żywiecka, ser fromage, pomidor, sałata, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 605,59kcal, białko(19,99g), tłuszcze(35,86g), tłuszcze nasycone(20,97g), węglowodany(54,39g), w tym cukry(2,67g), błonnik(7,4g), sól(2,13g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy – 40g , 120,2kcal, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane, Marmolada wieloowocowa
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa – 50g , 48kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2620,31kcal, białko(95,49g), tłuszcze(106,98g), tłuszcze nasycone(39,16g), węglowodany(338,94g), w tym cukry(61,64g), błonnik(41,09g), sól(6,57g)

DATA: 2025-05-10 (Sobota)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao – 220g , 193,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony,pomidor,jabłko – 350g , 652,25kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 846,05kcal, białko(29,41g), tłuszcze(31,97g), tłuszcze nasycone(17,71g), węglowodany(113,66g), w tym cukry(43,52g), błonnik(7,17g), sól(2,16g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: Indyk gotowany z sosem D* – 130g , 297,7kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,
Potrawa: Kasza jęczmienna* – 80g , 269,6kcal, Zboża zawierające gluten
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Salatka z buraków – 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Zupa grysikowaD* – 350g , 129,72 kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 856,72kcal, białko(33,72g), tłuszcze(32,43g), tłuszcze nasycone(3,26g), węglowodany(113,02g), w tym cukry(22,61g), błonnik(11,98g), sól(0,51g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.drobiowa, jajko, pomidor, herbata – 350g , 560,36kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 560,36kcal, białko(21,07g), tłuszcze(21,47g), tłuszcze nasycone(10,74g), węglowodany(72,22g), w tym cukry(16,37g), błonnik(2,61g), sól(1,76g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan – 220g , 134,44kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2397,57kcal, białko(85,58g), tłuszcze(86,29g), tłuszcze nasycone(31,88g), węglowodany(331,48g), w tym cukry(109,11g), błonnik(24,1g), sól(4,44g)

DATA: 2025-05-10 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao – 220g , 193,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony, pomidor, jabłko – 350g , 601,25kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb foremkowy, masło, polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 795,05kcal, białko(28,11g), tłuszcze(28,87g), tłuszcze nasycone(16,9g), węglowodany(110,06g), w tym cukry(42,72g), błonnik(8,07g), sól(2,55g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk pieczony z sosem I* – 130g , 297,7kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skróry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna* – 80g , 269,6kcal, Zboża zawierające gluten	

Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Salatka z buraków – 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,
Potrawa: Zupa grysikowa I* – 350g , 136,89kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 863,89kcal, białko(33,74g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(3,28g), węglowodany(114,89g), w tym cukry(23,83g), błonnik(12,59g), sól(0,49g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.drobiowa, jajko, ogórek zielony, herbata – 350g , 554,65kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: bułka wrocławska, masło polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 554,65kcal, białko(20,82g), tłuszcze(21,39g), tłuszcze nasycone(10,72g), węglowodany(70,93g), w tym cukry(15,25g), błonnik(2,05g), sól(1,76g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko – 250g , 91,25kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2304,84kcal, białko(83,39g), tłuszcze(83,51g), tłuszcze nasycone(30,98g), węglowodany(317,95g), w tym cukry(99,49g), błonnik(26,36g), sól(4,81g)

DATA: 2025-05-10 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo,masło,pol.sopocka,ser topiony,pomidor,jabłko – 350g , 548,9kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 548,9kcal, białko(19,71g), tłuszcze(21,01g), tłuszcze nasycone(12,02g), węglowodany(75,77g), w tym cukry(19,63g), błonnik(10,95g), sól(2,07g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D* – 130g , 297,7kcal, Zboża zawierające gluten Skład: mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna* – 90g , 303,3kcal, Zboża zawierające gluten	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 300g , 59,04kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Salatka z buraków – 205g , 110,5kcal Skład: burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: Zupa grysikowaD* – 350g , 129,72 kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 900,26kcal, białko(34,54g), tłuszcze(32,7g), tłuszcze nasycone(3,3g), węglowodany(122,91g), w tym cukry(24,49g), błonnik(12,94g), sól(0,51g) Techniki sporządzania:	

Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa:	pieczywo, masło, pol.drobiowa, jajko,ogórek zielony,herbata – 350g , 451,3 kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (244,65kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata , Jaja kurze całe (60,9kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata , Masło ekstra (112,2 kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata , Ogórek (7,06kcal) chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata , Polędwica z piersi kurczaka (26,5kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, polędwica drobiowa, jajko, ogórek, herbata ,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 451,3kcal, białko(21,36g), tłuszcze(18,77g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(52,96g), w tym cukry(1,16g), błonnik(6,97g), sól(1,9g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa:	Jabłko – 250g , 91,25kcal
Skład:	Jabłko (91,25kcal),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 7. posiłek nocny	
Potrawa:	kielbasa dębicka – 50g , 100,58kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g)	
Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego:	
2092,29kcal, białko(86,96g), tłuszcze(79,6g), tłuszcze nasycone(27,97g), węglowodany(273,72g), w tym cukry(62,98g), błonnik(34,5g), sól(5,41g)	

DATA: 2025-05-11 (Niedziela)		DIETA: Łatwo strawna	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	pieczywo, masło,dżem, miód, banan,herbata – 350g , 736,67kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne		
Skład:	bułka wrocławska, masło, dżem, miód, banan, herbata ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 736,67kcal, białko(22,86g), tłuszcze(20,3g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(117,54g), w tym cukry(39,04g), błonnik(3,2g), sól(1,17g)			
Techniki sporządzania:			
Posiłek: 3. obiad			
Potrawa:	Brokuł gotowany* – 130g , 60,09kcal, Mleko i produkty pochodne		
Skład:	brokuł, masło ,		
Potrawa:	Gulasz ze schabu* – 202g , 380kcal, Zboża zawierające gluten		

Skład: koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,
Potrawa: Kasza jaglana* – 80g , 280,8kcal
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa: Zupa ryżowa D* – 350g , 128,32kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 898,41kcal, białko(41,25g), tłuszcze(35,82g), tłuszcze nasycone(7,37g), węglowodany(107g), w tym cukry(15,44g), błonnik(8,77g), sól(0,42g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser smietan., pomidor, herbata – 350g , 581,55kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne
Skład: bułka wrocławska, masło, pomidor, herbata, pol.drobiowa, ser śmietankowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 581,55kcal, białko(17,5g), tłuszcze(24,25g), tłuszcze nasycone(13,78g), węglowodany(74,76g), w tym cukry(18,42g), błonnik(2,61g), sól(2,41g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Kiwi – 110g , 56,1kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2272,73kcal, białko(82,45g), tłuszcze(80,84g), tłuszcze nasycone(32,62g), węglowodany(312,3g), w tym cukry(81,41g), błonnik(16,55g), sól(4,01g)

DATA: 2025-05-11 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, dżem, miód, banan, herbata – 350g , 685,67kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Chleb foremkowy, masło, dżem, miód, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 685,67kcal, białko(21,56g), tłuszcze(17,2g), tłuszcze nasycone(10,55g), węglowodany(113,94g), w tym cukry(38,24g), błonnik(4,1g), sól(1,56g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* – 130g , 60,09kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Gulasz ze schabu* – 202g , 380kcal, Zboża zawierające gluten	
Skład: koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,	
Potrawa: Kasza jaglana* – 80g , 280,8kcal	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal	
Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa ryżowa I* – 350g , 135,49kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 905,58kcal, białko(41,27g), tłuszcze(35,93g), tłuszcze nasycone(7,39g), węglowodany(108,88g), w tym cukry(16,66g), błonnik(9,39g), sól(0,4g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 5. kolacja	

Potrawa: pieczywo, masło, pasztecik, ser żółty, pomidor, herbata – 350g , 659,97kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska, masło, pasztet, ser żółty, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 659,97kcal, białko(23,78g), tłuszcze(29,78g), tłuszcze nasycone(15,02g), węglowodany(75,74g), w tym cukry(16,45g), błonnik(2,81g), sól(2,38g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Kiwi – 110g , 56,1kcal
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2307,32kcal, białko(87,46g), tłuszcze(83,38g), tłuszcze nasycone(33,07g), węglowodany(311,55g), w tym cukry(79,86g), błonnik(18,26g), sól(4,36g)

DATA: 2025-05-11 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg, kminkowa, pomidor, herbata – 350g , 520,97kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, twaróg, kminkowa, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 520,97kcal, białko(29,48g), tłuszcze(21,42g), tłuszcze nasycone(12,12g), węglowodany(56,59g), w tym cukry(4,53g), błonnik(7,53g), sól(1,87g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* – 130g , 60,09kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: brokuł, masło ,	
Potrawa: Gulasz ze schabu* – 202g , 380kcal, Zboża zawierające gluten Skład: koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,	
Potrawa: Kasza jaglana* – 80g , 280,8kcal	
Potrawa: Kompot wieloowocowy – 250g , 49,2kcal Skład: jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa ryżowa D* – 350g , 128,32kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 898,41kcal, białko(41,25g), tłuszcze(35,82g), tłuszcze nasycone(7,37g), węglowodany(107g), w tym cukry(15,44g), błonnik(8,77g), sól(0,42g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser smietan.,pomidor,herbata – 350g , 478,2kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: chleb graham, masło, pomidor, herbata, pol.drobiowa, ser śmietankowy ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 478,2kcal, białko(18,04g), tłuszcze(21,63g), tłuszcze nasycone(13,02g), węglowodany(56,8g), w tym cukry(4,34g), błonnik(7,53g), sól(2,54g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Kiwi – 110g , 56,1kcal	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 56,1kcal, białko(0,85g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(13g), w tym cukry(8,51g), błonnik(1,97g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:	

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Twaróg** – 50g , 65kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2018,67kcal, białko(98,78g), tłuszcze(81,7g), tłuszcze nasycone(34g), węglowodany(235,24g), w tym cukry(34,42g), błonnik(25,79g), sól(4,9g)