

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 02.06.2025
godz.: 12:14:36

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-06-02 do 2025-06-08
Gramatura: NIE, Kaloryczność: TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-06-02 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno,masło,twaróg z natką pietr,schab pieczony,pomidor, - 440g , 501,1kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułka wrocławska (267kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pietruszka, liście (4,9kcal), Schab pieczony (50,4kcal , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (104kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , 171kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały (69kcal) mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 672,1kcal, białko(38,15g), tłuszcze(21,99g), tłuszcze nasycone(11,58g), węglowodany(78,71g), w tym cukry(15,95g), błonnik(3,3g), sól(2,74g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , 91,05kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (53,65kcal) bukiet z jarzyn, masło , Masło ekstra (37,4kcal, Mleko i produkty pochodne) bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal	
Skład: Jabłko (18,25kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (17kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (0kcal) 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 (14,65kcal), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (17,35kcal, Zboża zawierające gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (147kcal), Olej rzepakowy (180kcal), Pietruszka, korzeń (20,87kcal), Skrobia ziemniaczana (16,9kcal),	
Potrawa: Ziemniaki - 250g , 154,05kcal	
Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),	
Potrawa: Zupa grysikowa I* - 350g , 136,89kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: Cebula (5,81kcal) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Kasza manna (70,4kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Kości, wywar (8,5kcal) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Marchew (7,33kcal) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Pietruszka, korzeń (3,48kcal) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Por (3,36kcal) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna , Seler korzeniowy (1,86kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna ,	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 827,96kcal, białko(47,53g), tłuszcze(31,77g), tłuszcze nasycone(5,69g), węglowodany(95,2g), w tym cukry(22,17g), błonnik(15,86g), sól(0,66g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, ser topiony, pomidor, sałata** - 540g , 482,39kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kajzerki (300kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (12,77kcal), Sałata (6kcal), Serek śmietankowy plastrowany (53,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (35,42kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 482,39kcal, białko(18,59g), tłuszcze(17,87g), tłuszcze nasycone(9,56g), węglowodany(63,72g), w tym cukry(4,72g), błonnik(3,23g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g , 134,44kcal

Skład: Banan (134,44kcal) |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2116,9kcal, białko(105,65g), tłuszcze(72,05g), tłuszcze nasycone(27g), węglowodany(270,21g), w tym cukry(69,46g), błonnik(24,75g), sól(5,66g)

DATA: 2025-06-02 (Poniedziałek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg z natką pietr, schab pieczony, pomidor, ogórek kons** - 490g , 479,1kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (12kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (4,9kcal), Schab pieczony (50,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (104kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Ryż na mleku** - 220g , 171kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały (69kcal) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 650,1kcal, białko(38,8g), tłuszcze(20,34g), tłuszcze nasycone(11,61g), węglowodany(81,21g), w tym cukry(15,05g), błonnik(7,4g), sól(2,92g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 200g , 91,05kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (53,65kcal) |bukiet z jarzyn, masło|, Masło ekstra (37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Fasolka po bretońsku** - 300g , 695,59kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Boczek wędzony bez kości (78kcal), Cebula (14,52kcal), Fasola biała, nasiona suche (252kcal), Kielbasa śląska (165,44kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Koncentrat pomidorowy, 30% (19,4kcal), Olej rzepakowy (90kcal), Słonina (76,23kcal),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),

Potrawa: **Zupa grysikowa I*** - 350g , 136,89kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kasza manna (70,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kości, wywar (8,5kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew (7,33kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Por (3,36kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1126,78kcal, białko(56,18g), tłuszcze(46,01g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(134,62g), w tym cukry(24,63g), błonnik(26,21g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynkowa, ser żółty, pomidor, sałata** - 470g , 461,42kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb forem kowy (247kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Sałata (6kcal), Ser, gouda tłusty (94,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (29,7kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 461,42kcal, białko(21,72g), tłuszcze(17,58g), tłuszcze nasycone(10,34g), węglowodany(56,58g), w tym cukry(2,91g), błonnik(3,8g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g , 134,44kcal

Skład: Banan (134,44kcal) |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2372,74kcal, białko(118,08g), tłuszcze(84,35g), tłuszcze nasycone(33,48g), węglowodany(304,99g), w tym cukry(69,21g), błonnik(39,77g), sól(8,51g)

DATA: 2025-06-02 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno,masło,twaróg z natką pietr,schab pieczony,pomidor,ogórek kons - 490g , 479,1kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (12kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pietruszka, liście (4,9kcal), Schab pieczony (50,4kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtusty (104kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 479,1kcal, białko(30,8g), tłuszcze(16,2g), tłuszcze nasycone(9,2g), węglowodany(55,63g), w tym cukry(5,21g), błonnik(6,92g), sól(2,7g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 250g , 113,81kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (67,06kcal) |bukiet z jarzyn, masło|, Masło ekstra (46,75kcal, Mleko i produkty pochodne) |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka z marchewką D - 420g , 427,3kcal, Zboża zawierające gluten**

Skład: Marchew (15,78kcal), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (18,67kcal, Zboża zawierające gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (158,31kcal), Olej rzepakowy (193,86kcal), Pietruszka, korzeń (22,48kcal), Skrobia ziemniaczana (18,18kcal),

Potrawa: **Ziemniaki - 350g , 215,67kcal**

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Potrawa: **Zupa grysikowa I - 400g , 173,14kcal, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (6,64kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kasza manna (120,7kcal, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Kości, wywar (9,71kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Marchew (13,95kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (11,93kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Por (3,85kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (6,38kcal, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 979,12kcal, białko(55,27g), tłuszcze(31,08g), tłuszcze nasycone(5,69g), węglowodany(129,37g), w tym cukry(26,68g), błonnik(21,24g), sól(0,82g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, ser topiony,pomidor, sałata - 540g , 415,39kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (12,77kcal), Sałata (6kcal), Serek śmietankowy plastrowany (53,4kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka delikatesowa z kurczaka (35,42kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 415,39kcal, białko(18,29g), tłuszcze(15,97g), tłuszcze nasycone(9,04g), węglowodany(53,82g), w tym cukry(3,82g), błonnik(7,73g), sól(2,18g)

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: **Jajko** - 70g , 85,26kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (85,26kcal, **Jaja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 85,26kcal, białko(7,62g), tłuszcze(5,91g), tłuszcze nasycone(1,83g), węglowodany(0,36g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,22g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2050,12kcal, białko(112,7g), tłuszcze(69,89g), tłuszcze nasycone(25,83g), węglowodany(261,26g), w tym cukry(53,41g), błonnik(39,54g), sól(5,91g)

DATA: 2025-06-03 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, schab gotowany, sałata, pomidor** - 525g , 495,97kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (12,77kcal), Sałata (1,2kcal), Schab pieczony (37,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (75,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 673,77kcal, białko(32,57g), tłuszcze(25,51g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(77,74g), w tym cukry(17,03g), błonnik(4,69g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , 427,14kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (4,85kcal), Marchew (7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (180kcal), Skrobia ziemniaczana (6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (193,5kcal), Woda wodociągowa (0kcal),

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D* - 300g , 151kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły(3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 930,63kcal, białko(49,33g), tłuszcze(34,02g), tłuszcze nasycone(5,72g), węglowodany(111,97g), w tym cukry(14,93g), błonnik(10,67g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica sopocka, jajko, pomidor - 450g , 461,82kcal, 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 (267kcal, **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 (0kcal), 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**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica s opocka (50kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 461,82kcal, białko(23,18g), tłuszcze(17,53g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(51,66g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g , 90kcal**

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wielowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2156,22kcal, białko(105,48g), tłuszcze(77,25g), tłuszcze nasycone(26,93g), węglowodany(263,18g), w tym cukry(57,96g), błonnik(18,73g), sól(5,25g)

DATA: 2025-06-03 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ser żółty, sałata, rzodkiewka - 500g , 523,97kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (159kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Rzodkiewka (5,67kcal), Sałata (1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (94,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , 177,8kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spożywcze 2%, płatki owsiane | Płatki owsiane (75,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spożywcze 2%, płatki owsiane |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 701,77kcal, białko(36,99g), tłuszcze(27,34g), tłuszcze nasycone(14,42g), węglowodany(78,21g), w tym cukry(14,11g), błonnik(5,83g), sól(2,29g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu** - 202g , 419,81kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (4,85kcal) | koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab | Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) | koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab | Olej rzepakowy (180kcal) | koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab | Skrobia ziemniaczana (6,76kcal) | koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab | Wieprzowina, schab surowy bez kości (193,5kcal) | koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab | Woda wodociągowa (0kcal) | koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab |

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , 110,67kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (2,9kcal) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Jabłko (18,25kcal) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Kapusta czerwona (36,27kcal) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Musztarda (8,25kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Olej rzepakowy (45kcal) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda | Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem I*** - 300g , 173,16kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (3,78kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Cebula (1,45kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (7,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Kalafior (1,67kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Kości, wywar (7,5kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Kukurydza, konserwowa (10,9kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Makaron dwujajeczny (75,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Marchew (7,33kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Por (0,84kcal) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. | Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1056,15kcal, białko(52,94g), tłuszcze(39,89g), tłuszcze nasycone(6,16g), węglowodany(128,73g), w tym cukry(23,92g), błonnik(15,02g), sól(0,72g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, jajko, ogórek kiszony** - 450g , 438,7kcal, **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 forem kowy (247kcal, **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 (0kcal), 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**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (6kcal), Polędwica sopocka (50kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 438,7kcal, białko(22,35g), tłuszcze(15,38g), tłuszcze nasycone(7,71g), węglowodany(54,64g), w tym cukry(1,16g), błonnik(2,95g), sól(3,11g)

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:

2286,62kcal, białko(112,68g), tłuszcze(82,81g), tłuszcze nasycone(28,33g), węglowodany(283,38g), w tym cukry(60,39g), błonnik(24,2g), sól(6,11g)

DATA: 2025-06-03 (Wtorek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ser żółty, sałata,rzodkiewka** - 500g , 417,47kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (5,67kcal), Sałata (1,2kcal), Schab pieczony (37,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 417,47kcal, białko(23,59g), tłuszcze(14,18g), tłuszcze nasycone(8,09g), węglowodany(52,37g), w tym cukry(2,6g), błonnik(7,3g), sól(1,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu** - 202g , 419,81kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (4,85kcal) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (180kcal) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (6,76kcal) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (193,5kcal) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Woda wodociągowa (0kcal) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , 110,67kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (2,9kcal) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Jabłko (18,25kcal) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Kapusta czerwona (36,27kcal) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Musztarda (8,25kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (45kcal) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D* - 300g , 151kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1033,98kcal, białko(51,88g), tłuszcze(39,71g), tłuszcze nasycone(6,13g), węglowodany(124,01g), w tym cukry(22,89g), błonnik(13,76g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Piecztywo, masło,polędwica sopocka, jajko, ogórek kiszony - 450g , 424,7kcal, 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 (233kcal, **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 (0kcal), 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**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (6kcal), Polędwica sopocka (50kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 424,7kcal, białko(23,75g), tłuszcze(15,78g), tłuszcze nasycone(7,74g), węglowodany(50,34g), w tym cukry(0,36g), błonnik(6,65g), sól(2,8g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g , 90kcal**

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wielowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Szynkowa - 50g , 48kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (48kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2014,15kcal, białko(107,54g), tłuszcze(71,41g), tłuszcze nasycone(22,61g), węglowodany(249,19g), w tym cukry(47,05g), błonnik(28,1g), sól(6,42g)

DATA: 2025-06-04 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu],Potrawa: **pieczywo, masło,winerka,ser topiony, pomidor,banan** - 565g , 705,06kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Banan (48,89kcal), Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (111,6kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 898,86kcal, białko(29,03g), tłuszcze(41,56g), tłuszcze nasycone(22,33g), węglowodany(104,14g), w tym cukry(35,79g), błonnik(4,37g), sól(2,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z łopatki** - 130g , 235,31kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: Jaja kurze całe (6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej], Kajzerki (30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej], Kasza manna (7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej], Mąka pszenna, typ 500 (6,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej], Olej rzepakowy (27kcal) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej], Skrobia ziemniaczana (27,04kcal) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej], Wieprzowina, łopatka (131,2kcal) [jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej],Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

Skład: Ryż biały (310,5kcal) [ryż biały],

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) [burak, olej rzepakowy, jabłko], Jabłko (18,25kcal) [burak, olej rzepakowy, jabłko], Olej rzepakowy (45kcal) [burak, olej rzepakowy, jabłko],

Potrawa: **Zupa szpinakowa zziemniakami** - 570g , 175,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Kości, wywar (6kcal) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Marchew (7,33kcal) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Kości wywar, ziemniaki], Pietruszka, korzeń (6,96kcal) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Seler korzeniowy (3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Szpinak (14,08kcal) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki], Ziemniaki, wczesne (86,27kcal) [szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki],**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 881,31kcal, białko(34,75g), tłuszcze(22,14g), tłuszcze nasycone(5,04g), węglowodany(141,31g), w tym cukry(25,88g), błonnik(12,29g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, twaróg, żywiecka, pomidor** - 440g , 500,74kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g , 134,44kcal

Skład: Banan (134,44kcal) |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2415,35kcal, białko(89,42g), tłuszcze(84,97g), tłuszcze nasycone(37,1g), węglowodany(330,93g), w tym cukry(94,7g), błonnik(21,99g), sól(5,65g)

DATA: 2025-06-04 (Środa)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. Śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1 szt, ser topiony, pomidor, banan** - 530g , 588,88kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (61,11kcal), Bułka wrocławska (133,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Winerka (111,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Kotlet mielony** - 165g , 492,01kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (107,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Jaja kurze całe (8,53kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Kajzerki (30kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Kasza manna (7,04kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Olej rzepakowy (180kcal) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Skrobia ziemniaczana (54,08kcal) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką, Wieprzowina, łopatką (104,96kcal) | bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką,

Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

Skład: Ryż biały (310,5kcal) | ryż biały,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko, Jabłko (18,25kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko, Olej rzepakowy (45kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ziemniakami** - 570g , 175,8kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (6kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Marchew (7,33kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Pietruszka, korzeń (6,96kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Seler korzeniowy (3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Szpinak (14,08kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki, Ziemniaki, wczesne (86,27kcal) | szpinak, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1138,01kcal, białko(34,6g), tłuszcze(38,45g), tłuszcze nasycone(5,75g), węglowodany(169,83g), w tym cukry(25,96g), błonnik(14,11g), sól(1,07g)

Techniki sporządzania: S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, rzodkiewka, papryka** - 490g , 500,89kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (133,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (13,6kcal), Rzodkiewka (5,67kcal), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 500,89kcal, białko(24,24g), tłuszcze(19,98g), tłuszcze nasycone(9,6g), węglowodany(57,11g), w tym cukry(6,43g), błonnik(4,19g), sól(2,11g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g , 134,44kcal

Skład: Banan (134,44kcal) | banan,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2556,01kcal, białko(88,44g), tłuszcze(94,28g), tłuszcze nasycone(34,32g), węglowodany(348,49g), w tym cukry(85,04g), błonnik(25,98g), sól(6,39g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,jabłko - 680g , 595,02kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jabłko (91,25kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (111,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 595,02kcal, białko(19,03g), tłuszcze(26,97g), tłuszcze nasycone(13,89g), węglowodany(74,02g), w tym cukry(19,88g), błonnik(10,63g), sól(2,68g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z łopatkami - 130g , 235,31kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|, Kajzerki (30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|, Kasza manna (7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|, Mąka pszenna, typ 500 (6,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|, Olej rzepakowy (27kcal) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|, Skrobia ziemniaczana (27,04kcal) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|, Wieprzowina, łopatka (131,2kcal) |jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej|,

Potrawa: **Ryż - 90g , 310,5kcal**

Skład: Ryż biały (310,5kcal) |ryż biały|,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g , 110,5kcal**

Skład: Burak (47,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Jabłko (18,25kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|, Olej rzepakowy (45kcal) |burak, olej rzepakowy, jabłko|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ziemniakami - 570g , 175,8kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (6kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Marchew (7,33kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (6,96kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Seler korzeniowy (3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Szpinak (14,08kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Ziemniaki, wczesne (86,27kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 881,31kcal, białko(34,75g), tłuszcze(22,14g), tłuszcze nasycone(5,04g), węglowodany(141,31g), w tym cukry(25,88g), błonnik(12,29g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,twaróg, żywiecka, rzodkiewka,papryka - 490g , 476,89kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kielbasa żywiecka (84,82kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (13,6kcal), Rzodkiewka (5,67kcal), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **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: **Polędwica sopocka** - 50g , 62,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Polędwica s opocka (62,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |polędwica sopocka |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2106,97kcal, białko(90,49g), tłuszcze(71,12g), tłuszcze nasycone(29,41g), węglowodany(292,66g), w tym cukry(67,94g), błonnik(34,6g), sól(5,95g)

DATA: 2025-06-05 (Czwartek)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg na słodko,schab pieczony,banan** - 530g , 666,84kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (48,89kcal), Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeni (79,75kcal), Ser twarogowy półtłusty (78kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (75,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,64kcal, białko(29,87g), tłuszcze(25,19g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(126,81g), w tym cukry(36,57g), błonnik(4,04g), sól(1,38g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Marchew na gęsto** - 200g , 117,38kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (45,18kcal) |marchew, masło, mąka pszenna|, Masło ekstra (37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, mąka pszenna|, Mąka pszenna, typ 550 (34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (477kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (90kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D** - 350g , 177,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (9kcal) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (113,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (29,7kcal) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1065,23kcal, białko(66,06g), tłuszcze(47,64g), tłuszcze nasycone(12,98g), węglowodany(99,51g), w tym cukry(23,98g), błonnik(13,68g), sól(1,27g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta jajeczna,krakowska,pomidor, pomidor ,sałata** - 525g , 559,05kcal, **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 (267kcal, **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 (0kcal), Jaja kurze całe (73,08kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa krakowska, sucha (121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (1,53kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Sałata (6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 559,05kcal, białko(28,15g), tłuszcze(25,53g), tłuszcze nasycone(10,46g), węglowodany(53,35g), w tym cukry(5,63g), błonnik(3,65g), sól(2,68g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka** - 80g , 27kcal

Skład: Mandarynki (27kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2495,92kcal, białko(124,45g), tłuszcze(98,48g), tłuszcze nasycone(37,15g), węglowodany(286,39g), w tym cukry(71,7g), błonnik(22,51g), sól(5,32g)

DATA: 2025-06-05 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg na słodko, schab pieczony,banan** - 530g , 666,84kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (48,89kcal), Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (79,75kcal), Ser twarogowy półtłusty (78kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku** - 220g , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (75,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,64kcal, białko(29,87g), tłuszcze(25,19g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(126,81g), w tym cukry(36,57g), błonnik(4,04g), sól(1,38g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (477kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (90kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem I** - 335g , 261,77kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Kości, wywar (7kcal) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (113,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Por (3,36kcal) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Ser, gouda tłusty (79kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Śmietana, 12% tłuszczu (26,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (26,4kcal) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1156,32kcal, białko(72,31g), tłuszcze(58,82g), tłuszcze nasycone(19,99g), węglowodany(89,98g), w tym cukry(19,29g), błonnik(12,25g), sól(1,49g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, pasta jajeczna,krakowska,pomidor, papryka, sałata** - 580g , 598,95kcal, **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 (133,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (123,5kcal, **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 (0kcal), Jaja kurze całe (73,08kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa krakowska, sucha (121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (1,53kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (36,3kcal, **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 (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (13,6kcal), Pomidor (9,12kcal), Sałata (6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 598,95kcal, białko(28,32g), tłuszcze(28,65g), tłuszcze nasycone(10,78g), węglowodany(58,28g), w tym cukry(6,53g), błonnik(4,66g), sól(2,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka** - 80g , 27kcal

Skład: Mandarynki (27kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2626,91kcal, białko(130,86g), tłuszcze(112,78g), tłuszcze nasycone(44,47g), węglowodany(281,78g), w tym cukry(67,92g), błonnik(22,09g), sól(5,6g)

DATA: **2025-06-05 (Czwartek)**

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

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg pomidor, salata** - 520g , 479,72kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (274,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Sałata (6kcal), Schab pieczony (63kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (52kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (49,5kcal) [fasolka szparagowa, masło], Masło ekstra (74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) [fasolka szparagowa, masło],

Potrawa: **Kompot wielowowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) [jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (477kcal) [podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (90kcal) [podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D** - 335g , 169,99kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (8,61kcal) [kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna], Makaron dwujajeczny (108,52kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) [kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (24,41kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) [kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna], Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (28,43kcal) [kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1064,54kcal, białko(66,34g), tłuszcze(51,54g), tłuszcze nasycone(15,67g), węglowodany(89,14g), w tym cukry(19,85g), błonnik(11,82g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczynwo, masło, pasta jajeczna,krakowska,pomidor, papryka, - 525g , 532,65kcal, 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 (233kcal, **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 (0kcal), Jaja kurze całe (73,08kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa krakowska, sucha (121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (1,53kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (13,6kcal), Pomidor (9,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 532,65kcal, białko(28,68g), tłuszcze(23,97g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(54,76g), w tym cukry(4,11g), błonnik(7,98g), sól(2,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka - 80g , 27kcal**

Skład: Mandarynki (27kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **jogurt - 150g , 90kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |Jogurt naturalny 2% tłuszczu|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2193,91kcal, białko(125,79g), tłuszcze(93,97g), tłuszcze nasycone(36,43g), węglowodany(226,22g), w tym cukry(40,76g), błonnik(32,12g), sól(6,28g)

DATA: 2025-06-06 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor,banan, - 590g , 693,88kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (67,22kcal), Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Kielbasa żywiecka (113,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 693,88kcal, białko(21,18g), tłuszcze(31,83g), tłuszcze nasycone(15,82g), węglowodany(80,17g), w tym cukry(30,9g), błonnik(4,15g), sól(2,78g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D* - 350g , 198,76kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (25,2kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier (19,95kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego (10,3kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości wywar (5,25kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew (7,33kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio (73,94kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 250g , 113,81kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (67,06kcal) |bukiet z jarzyn, masło|, Masło ekstra (46,75kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet z jarzyn, masło|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ryba z pieca** - 210g , 236,09kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (56,09kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (180kcal) |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 813,53kcal, białko(29,58g), tłuszcze(31,57g), tłuszcze nasycone(6,32g), węglowodany(110,24g), w tym cukry(31,37g), błonnik(16,43g), sól(0,97g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor** , - 590g , 639,44kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (67,22kcal), Bułki wrocławskie (298kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (50kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (90,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 639,44kcal, białko(22,84g), tłuszcze(22,61g), tłuszcze nasycone(12,15g), węglowodany(88,15g), w tym cukry(29,42g), błonnik(3,55g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g , 90kcal

Skład: Sok wielowocowy z owoców krajowych (90kcal) |sok wielowocowy|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2236,85kcal, białko(74g), tłuszcze(86,21g), tłuszcze nasycone(34,33g), węglowodany(300,35g), w tym cukry(112,88g), błonnik(24,53g), sól(6,09g)

DATA: 2025-06-06 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posilek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, salami, ser żółty, pomidor, banan - 510g , 708,69kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (48,89kcal), Chleb foremkowy (123,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kajzerki (150kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Salami luksusowe (207,58kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (94,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 708,69kcal, białko(26,59g), tłuszcze(36,75g), tłuszcze nasycone(16,49g), węglowodany(70,18g), w tym cukry(12,5g), błonnik(3,77g), sól(3,04g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , 216,83kcal, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (25,2kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cebula (5,81kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cukier (19,95kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego (10,3kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Kości, wywar (4,75kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Marchew (12,21kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń (10,44kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Por (3,36kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy (5,58kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Śmietana, 12% tłuszczu (26,8kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio (92,43kcal) | burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g , 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ryba panierowana - 260g , 358,62kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (107,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |, Jaja kurze całe (12,18kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |, Mintaj, świeży (59,04kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (180kcal) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Surówka coleslaw z kapusty pekińskiej - 200g , 148,66kcal, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska (18,96kcal) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Majonez domowy z olejem rzepakowym (72,6kcal, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Marchew (7,33kcal) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Musztrda (3,3kcal, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Olej rzepakowy (45kcal) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Pietruszka, liście (1,47kcal) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Potrawa: Ziemniaki - 350g , 215,67kcal Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 988,98kcal, białko(32,49g), tłuszcze(38,7g), tłuszcze nasycone(4,3g), węglowodany(135,81g), w tym cukry(32,65g), błonnik(17,65g), sól(1,56g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor, - 485g , 584,12kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (149kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (123,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (50kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (90,3kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 584,12kcal, białko(21,54g), tłuszcze(24,98g), tłuszcze nasycone(14,4g), węglowodany(70,1g), w tym cukry(15,74g), błonnik(2,83g), sól(2,54g) 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: 2371,78kcal, białko(81,02g), tłuszcze(100,63g), tłuszcze nasycone(35,23g), węglowodany(297,89g), w tym cukry(82,09g), błonnik(24,65g), sól(7,13g)

DATA: 2025-06-06 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, jabłko - 755g , 649,21kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (244,65kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jabłko (91,25kcal), Kiełbasa żywiecka (113,09kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (112,2kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (12,77kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 649,21kcal, białko(22,33g), tłuszcze(30,77g), tłuszcze nasycone(15,86g), węglowodany(76,37g), w tym cukry(20,24g), błonnik(11,18g), sól(2,53g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D*** - 350g , 198,76kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (25,2kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier (19,95kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego (10,3kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości wywar (5,25kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew (7,33kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio (73,94kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

Potrawa: **Kompot wielowowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ryba z pieca** - 210g , 236,09kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (56,09kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (180kcal) |mintaj, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , 148,66kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska (18,96kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (72,6kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Marchew (7,33kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Musztarda (3,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Olej rzepakowy (45kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Pietruszka, liście (1,47kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (215,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 848,37kcal, białko(26,48g), tłuszcze(39,19g), tłuszcze nasycone(3,75g), węglowodany(103,3g), w tym cukry(30,01g), błonnik(13,12g), sól(1,09g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor,,** - 480g , 529,57kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (50kcal), Masło ekstra (112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Soczek - 200g , 54kcal, Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (54kcal, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny ,
Podsumowanie posiłku: 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) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Polędwica sopocka - 50g , 62,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Polędwica s opocka (62,5kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) polędwica sopocka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2143,65kcal, białko(83,24g), tłuszcze(94,99g), tłuszcze nasycone(33,7g), węglowodany(255,45g), w tym cukry(73,13g), błonnik(33,67g), sól(8,26g)

DATA: 2025-06-07 (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 16%, proszek (91,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topion pomidor, jabłko - 675g , 557,02kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (267kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jabłko (91,25kcal), Masło ekstra (74,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (39,6kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 750,82kcal, białko(29,77g), tłuszcze(28,88g), tłuszcze nasycone(15,39g), węglowodany(93,9g), w tym cukry(32,56g), błonnik(7,77g), sól(3,11g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D - 150g , 249,2kcal, Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, Zboża zawierające gluten) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi indyka, bez skóry (124,5kcal) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (90kcal) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g , 49,2kcal Skład: Jabłko (18,25kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (17kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (0kcal) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Salatka z buraków - 205g , 110,5kcal Skład: Burak (47,25kcal) burak, olej rzepakowy, jabłko , Jabłko (18,25kcal) burak, olej rzepakowy, jabłko , Olej rzepakowy (45kcal) burak, olej rzepakowy, jabłko ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g , 154,05kcal Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),	

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą D* - 300g , 204,12kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Kalafior (13,39kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Kasza manna (105,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Kości, wywar (5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Marchew (7,33kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 767,07kcal, białko(43,82g), tłuszcze(22,52g), tłuszcze nasycone(3,07g), węglowodany(102,5g), w tym cukry(28,46g), błonnik(11,69g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynkowa, pomidor - 470g , 419,44kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor (18,24kcal) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Szynka parzona (59,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan - 220g , 134,44kcal**

Skład: Banan (134,44kcal) |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2071,77kcal, białko(94,1g), tłuszcze(65,63g), tłuszcze nasycone(25,29g), węglowodany(282,83g), w tym cukry(93,78g), błonnik(25,36g), sól(6,53g)

DATA: 2025-06-07 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kakao - 220g , 193,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, jabłko - 675g , 537,02kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb forem kowy (247kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jabłko (91,25kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (39,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 730,82kcal, białko(28,87g), tłuszcze(26,78g), tłuszcze nasycone(15,39g), węglowodany(97,9g), w tym cukry(30,26g), błonnik(8,07g), sól(3,11g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk pieczony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (124,5kcal) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (180kcal) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko |, Jabłko (18,25kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko |, Olej rzepakowy (45kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą*** - 300g , 162,08kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Kalafior (13,39kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Kasza mian (70,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Kości, wywar (5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Marchew (7,33kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (15,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Por (3,36kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, kalafior, mian, mleko, cebula, por, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 815,03kcal, białko(42,47g), tłuszcze(32,02g), tłuszcze nasycone(3,49g), węglowodany(94,52g), w tym cukry(27,79g), błonnik(11,75g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: G, P

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, pasta z fasoli i twarogu, polędwica sopocka, ogórek ziel** - 465g , 490,44kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Fasola czerwona, konserwowa (30,3kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (12kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (36,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (5,04kcal), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 490,44kcal, białko(21,41g), tłuszcze(18,57g), tłuszcze nasycone(7,69g), węglowodany(56,94g), w tym cukry(6,84g), błonnik(4,9g), sól(1,91g)

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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2127,54kcal, białko(93,46g), tłuszcze(78,09g), tłuszcze nasycone(26,64g), węglowodany(271,42g), w tym cukry(82,59g), błonnik(28,36g), sól(5,6g)

DATA: 2025-06-07 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, jabłko** - 675g , 523,02kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jabłko (91,25kcal), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edam ski (75,25kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (39,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , 297,7kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (83kcal) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (180kcal) | mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 300g , 59,04kcal

Skład: Jabłko (21,9kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (20,4kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (14,1kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,64kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g , 110,5kcal

Skład: Burak (47,25kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko |, Jabłko (18,25kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko |, Olej rzepakowy (45kcal) | burak, olej rzepakowy, jabłko |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (154,05kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z mianą D*** - 300g , 204,12kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (5,81kcal) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Kalafior (13,39kcal) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Kasza manna (105,6kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Kości, wywar (5kcal) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Marchew (7,33kcal) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (25,5kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Pietruszka, korzeń (3,48kcal) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior , Seler korzeniowy (1,86kcal, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, manna, kalafior ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 825,41kcal, białko(34,3g), tłuszcze(32,21g), tłuszcze nasycone(3,63g), węglowodany(104,9g), w tym cukry(30,29g), błonnik(12,02g), sól(0,54g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo,masło,pasta z fasoli i twarogu,,połędwica sopocka,ogórek ziel - 465g , 456,44kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (233kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Fasola czerwona, konserwowa (30,3kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (12kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (36,3kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (74,8kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (5,04kcal), Ser twarogowy półtłusty (65kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 456,44kcal, białko(21,91g), tłuszcze(16,87g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(56,64g), w tym cukry(3,74g), błonnik(8,9g), sól(1,6g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 300g , 109,5kcal Skład: Jabłko (109,5kcal),
Podsumowanie posiłku: 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) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser topiony - 50g , 150,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Ser topiony, edamski (150,5kcal, Mleko i produkty pochodne) ser topiony ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2064,87kcal, białko(83,7g), tłuszcze(82,29g), tłuszcze nasycone(30g), węglowodany(262,3g), w tym cukry(75,43g), błonnik(35,92g), sól(5,77g)

DATA: 2025-06-08 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy, pomidor - 430g , 562,74kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (267kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kielbasa krakowska, sucha (121,52kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (74,8kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (90,3kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	

Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , 176,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (74,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , 427,14kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (4,85kcal), Marchew (7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (180kcal), Skrobia ziemniaczana (6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (193,5kcal), Woda wodociągowa (0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g , 315,9kcal

Skład: Kasza jaglana (315,9kcal),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |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 (10,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew (7,33kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały (69kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 920,55kcal, białko(50,97g), tłuszcze(33,62g), tłuszcze nasycone(5,48g), węglowodany(107,23g), w tym cukry(12,8g), błonnik(7,62g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg,, jajko,pomidor** , - 510g , 498,92kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (267kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (23,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (12kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser twarogowy półtłusty (52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 498,92kcal, białko(28,01g), tłuszcze(18,46g), tłuszcze nasycone(8,49g), węglowodany(54,02g), w tym cukry(6,93g), błonnik(2,98g), sól(1,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Fipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (47,6kcal),

Potrawa: **Jabłko** - 250g , 91,25kcal

Skład: Jabłko (91,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 211,45kcal, białko(2,59g), tłuszcze(1,43g), tłuszcze nasycone(0,15g), węglowodany(49,26g), w tym cukry(27,1g), błonnik(5,17g), sól(0,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2370,26kcal, białko(114,77g), tłuszcze(86,49g), tłuszcze nasycone(30,25g), węglowodany(287,59g), w tym cukry(61,93g), błonnik(20,66g), sól(5,93g)

DATA: 2025-06-08 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **Pieczyno, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka, pomidor - 480g, 556,34kcal, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb forem kowy (247kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kielbasa krakowska, sucha (121,52kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (13,6kcal), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (90,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku - 220g, 176,6kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (102kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne | Płatki jęczmienne (74,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne |**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 732,94kcal, białko(32,86g), tłuszcze(31,11g), tłuszcze nasycone(16,18g), węglowodany(83,89g), w tym cukry(14,76g), błonnik(6,05g), sól(3,65g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką - 232g, 427,14kcal, Zboża zawierające gluten**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (4,85kcal), Marchew (7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (180kcal), Skrobia ziemniaczana (6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (193,5kcal), Woda wodociągowa (0kcal),Potrawa: **Kasza jaglana - 90g, 315,9kcal**

Skład: Kasza jaglana (315,9kcal),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g, 49,2kcal**

Skład: Jabłko (18,25kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g, 12kcal**

Skład: Ogórek kwaszony (12kcal),

Potrawa: **Zupa ryżowa I - 350g, 149,4kcal, Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula (5,81kcal) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Kości, wywar (8,5kcal) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew (12,21kcal) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (10,44kcal) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Por (3,36kcal) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały (103,5kcal) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (5,58kcal, **Seler i produkty pochodne**) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 953,64kcal, białko(53,39g), tłuszcze(30,03g), tłuszcze nasycone(4,65g), węglowodany(122,61g), w tym cukry(15,88g), błonnik(10,71g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, pasta rybna z twaróg, jajko, pomidor**, - 510g , 478,92kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (247kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (23,1kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (12kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser twarogowy półtłusty (52kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 478,92kcal, białko(27,11g), tłuszcze(16,36g), tłuszcze nasycone(8,49g), węglowodany(58,02g), w tym cukry(4,63g), błonnik(3,28g), sól(1,76g)

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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2256,75kcal, białko(114,09g), tłuszcze(78,22g), tłuszcze nasycone(29,4g), węglowodany(286,59g), w tym cukry(52,97g), błonnik(23,68g), sól(7,72g)

DATA: 2025-06-08 (Niedziela)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka, pomidor** - 485g , 553,99kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (244,65kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Kielbasa krakowska, sucha (121,52kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (13,6kcal), Pomidor (9,12kcal), Ser topiony, edamski (90,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , 427,14kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (4,85kcal), Marchew (7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (180kcal), Skrobia ziemniaczana (6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (193,5kcal), Woda wodociągowa (0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g , 315,9kcal

Skład: Kasza jaglana (315,9kcal),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek kwaszony** - 100g , 12kcal

Skład: Ogórek kwaszony (12kcal),

Potrawa: **Zupa ryżowa D*** - 350g , 128,32kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (10,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew (7,33kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń (3,48kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały (69kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 932,55kcal, białko(51,97g), tłuszcze(33,72g), tłuszcze nasycone(5,51g), węglowodany(109,13g), w tym cukry(12,8g), błonnik(8,12g), sól(2,28g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło,pasta rybna z twaróg,, jajko,pomidor, - 510g , 464,92kcal, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (233kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (23,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal), Jaja kurze całe (60,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (12kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (9,12kcal), Ser twarogowy półtłusty (52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 464,92kcal, białko(28,51g), tłuszcze(16,76g), tłuszcze nasycone(8,52g), węglowodany(53,72g), w tym cukry(3,83g), błonnik(6,98g), sól(1,45g)

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: **Paszтет drobiowy - 50g , 129,89kcal, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka (129,89kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2172,6kcal, białko(126,43g), tłuszcze(83,99g), tłuszcze nasycone(29,46g), węglowodany(241,27g), w tym cukry(38,3g), błonnik(26,89g), sól(8,68g)

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