

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 17.06.2025
godz.: 09:01:58

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-06-16 do 2025-06-22
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-06-16 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg na słodko, żywiecka, banan - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan (), Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: twarożek na słodko* - 90g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Brzoskwinia w syropie () twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie , Ser twarogowy półtłusty (, Mleko i produkty pochodne) twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 885,3kcal, białko(37,87g), tłuszcze(31,78g), tłuszcze nasycone(16,33g), węglowodany(113,84g), w tym cukry(40,94g), błonnik(3,57g), sól(1,98g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowowocowy - 250g	
Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchew mini - 150g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Marchew () marchew, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) marchew, masło ,	
Potrawa: Potrawka ze schabu - 367g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Brokuły () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Marchew () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Olej rzepakowy () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Pietruszka, korzeń () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Wieprzowina, schab surowy bez kości () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D* - 300g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: Brokuły () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (, **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 () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **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 (, **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 () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (, **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: 937,43kcal, białko(51,03g), tłuszcze(35,93g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(110,27g), w tym cukry(25,43g), błonnik(16,03g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Połędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 573,02kcal, białko(25,32g), tłuszcze(20,41g), tłuszcze nasycone(11,21g), węglowodany(73,51g), w tym cukry(17,51g), błonnik(2,48g), sól(1,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2485,76kcal, białko(114,62g), tłuszcze(88,32g), tłuszcze nasycone(35,12g), węglowodany(319,42g), w tym cukry(105,08g), błonnik(22,47g), sól(4,44g)

DATA: 2025-06-16 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana () |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg na słodko, żywiecka, ogórek zielony, banan** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (),

Potrawa: **twarożek na słodko*** - 90g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brzoskwinia w syropie () [twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie], Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) [twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie], Ser twarogowy półtłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) [twaróg, jogurt naturalny, brzoskwinia w syropie],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 849,34kcal, białko(37,27g), tłuszcze(29,77g), tłuszcze nasycone(15,53g), węglowodany(109,29g), w tym cukry(41,83g), błonnik(4,5g), sól(2,38g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Kotlet schabowy - 210g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości], Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości], Olej rzepakowy () [bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości], Wieprzowina, schab surowy bez kości () [bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości],

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta biała () [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym , marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście], Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym , marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście], Marchew () [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym , marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście], Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym , marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście], Olej rzepakowy () [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym , marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście], Pietruszka, liście () [kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym , marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście],

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Brokuły () [brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.], Cebula () [brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.], Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **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 () [brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.], Kukurydza, konserwowa () [brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.], Makaron dwujajeczny (, **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 () [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 (, **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 () [brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.], Por () [brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.], Seler korzeniowy (, **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: 1102,39kcal, białko(54,29g), tłuszcze(47,01g), tłuszcze nasycone(6,68g), węglowodany(122,86g), w tym cukry(22,91g), błonnik(15,22g), sól(1,26g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu* - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciecierzycza konserwowa () |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Pietruszka, liście () |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|,

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, polędwica sopoc, pomidor, sałata - 350g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 670,37kcal, białko(29,12g), tłuszcze(25,68g), tłuszcze nasycone(11,82g), węglowodany(80,62g), w tym cukry(18,49g), błonnik(6,3g), sól(1,96g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2712,1kcal, białko(121,08g), tłuszcze(102,65g), tłuszcze nasycone(34,07g), węglowodany(334,57g), w tym cukry(104,43g), błonnik(26,41g), sól(5,61g)

DATA: 2025-06-16 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiecka,ogórek, jabłko - 760g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 615,96kcal, białko(27,66g), tłuszcze(24,49g), tłuszcze nasycone(12,69g), węglowodany(76,58g), w tym cukry(20,57g), błonnik(10,55g), sól(1,87g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Potrawka ze schabu - 367g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Brokuły () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Marchew () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Olej rzepakowy () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Pietruszka, korzeń () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta biała () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Marchew () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Olej rzepakowy () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Pietruszka, liście () |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Brokuły() |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (, **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 () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **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 (, **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 () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (, **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: 1044,95kcal, białko(52,67g), tłuszcze(45,96g), tłuszcze nasycone(6,4g), węglowodany(113,05g), w tym cukry(26,7g), błonnik(16,25g), sól(0,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu* - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciecierzycza konserwowa () |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Pietruszka, liście () |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|, Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki|,

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,półdewica sopocka,pomidor, sałata - 350g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 567,02kcal, białko(29,66g), tłuszcze(23,06g), tłuszcze nasycone(11,06g), węglowodany(62,66g), w tym cukry(4,4g), błonnik(11,22g), sól(2,1g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (, 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: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) [szynka kanapkowa],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2329,92kcal, białko(119,9g), tłuszcze(95,65g), tłuszcze nasycone(30,86g), węglowodany(264,36g), w tym cukry(60,07g), błonnik(40,42g), sól(7,47g)

DATA: 2025-06-17 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, schab pieczony, ser biały, pomidor, sałata - 533g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (, Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne], Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne],	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 652,02kcal, białko(29,52g), tłuszcze(24,02g), tłuszcze nasycone(12,92g), węglowodany(79,01g), w tym cukry(16,34g), błonnik(5,21g), sól(2,68g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Burak (, [buraki, masło, mąka], Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [buraki, masło, mąka], Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [buraki, masło, mąka],	
Potrawa: Gulasz z indyka - 202g , Zboża zawierające gluten	

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 911,75kcal, białko(44,72g), tłuszcze(31,46g), tłuszcze nasycone(5,94g), węglowodany(118,3g), w tym cukry(25,68g), błonnik(12,73g), sól(0,5g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta jajeczna, żywiecka, pomidor** - 465g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa żywiecka (, **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 (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 538,51kcal, białko(21,24g), tłuszcze(26,61g), tłuszcze nasycone(9,74g), węglowodany(52,39g), w tym cukry(5,35g), błonnik(3,13g), sól(2,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2236,72kcal, białko(96,87g), tłuszcze(82,5g), tłuszcze nasycone(28,78g), węglowodany(282,28g), w tym cukry(73,99g), błonnik(23,43g), sól(5,39g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser fromage schab pieczony, pomidor, ogórek - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (, Pomidor (, Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 683,66kcal, białko(26,55g), tłuszcze(31,14g), tłuszcze nasycone(19,12g), węglowodany(78,55g), w tym cukry(13,09g), błonnik(9,08g), sól(2,71g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (| buraki, masło, mąka), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) | buraki, masło, mąka, Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) | buraki, masło, mąka,

Potrawa: **Gulasz z indyka - 202g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (| koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) | koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, Mięso z piersi indyka, bez skóry (| koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, Olej rzepakowy (| koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, Skrobia ziemniaczana (| koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, Woda wodociągowa (| koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

Skład: Brokuły (, Cebula (, Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Marchew (, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (, Por (, Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 911,75kcal, białko(44,72g), tłuszcze(31,46g), tłuszcze nasycone(5,94g), węglowodany(118,3g), w tym cukry(25,68g), błonnik(12,73g), sól(0,5g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta jajeczna, żywiecka, rzodkiewka, papryka, - 515g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa żywiecka (, **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 (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Rzodkiewka (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 548,66kcal, białko(21,68g), tłuszcze(26,79g), tłuszcze nasycone(9,78g), węglowodany(54,61g), w tym cukry(6,53g), błonnik(4,2g), sól(2,21g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2235,32kcal, białko(93,68g), tłuszcze(90,12g), tłuszcze nasycone(34,91g), węglowodany(273,53g), w tym cukry(62,99g), błonnik(29,65g), sól(5,43g)

DATA: **2025-06-17 (Wtorek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, ser biały, pomidor, ogórek** - 530g , **Zboża zawierające gluten**, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten**, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (, Pomidor (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten**, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten**, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 442,86kcal, białko(21,26g), tłuszcze(17,59g), tłuszcze nasycone(10,41g), węglowodany(53,43g), w tym cukry(3,56g), błonnik(7,16g), sól(1,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , **Zboża zawierające gluten**, Mleko i produkty pochodne

Skład: Burak (|buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, Mleko i produkty pochodne) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten**, Mleko i produkty pochodne) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Gulasz z indyka** - 202g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Mięso z piersi indyka, bez skóry (|koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Olej rzepakowy (|koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|, Woda wodociągowa (|koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (), Potrawa: zupa brokułowa z mianą* - 430g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 911,75kcal, białko(44,72g), tłuszcze(31,46g), tłuszcze nasycone(5,94g), węglowodany(118,3g), w tym cukry(25,68g), błonnik(12,73g), sól(0,5g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta jajeczna, żywiecka, rzodkiewka,papryka, - 515g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa żywiecka (, 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 (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 514,66kcal, białko(22,18g), tłuszcze(25,09g), tłuszcze nasycone(9,81g), węglowodany(54,31g), w tym cukry(3,43g), błonnik(8,2g), sól(1,9g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser topiony, edamski (, 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: 2111,02kcal, białko(95,49g), tłuszcze(88,36g), tłuszcze nasycone(34,3g), węglowodany(248,7g), w tym cukry(50,86g), błonnik(31,73g), sól(5,28g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana () |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło,winerka,ser topiony, pomidor,banan - 565g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 877,26kcal, białko(27,65g), tłuszcze(37,8g), tłuszcze nasycone(19,9g), węglowodany(108,34g), w tym cukry(35,81g), błonnik(3,87g), sól(2,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

Skład: Marchew () |marchew, masło, mąka pszenna|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, mąka pszenna|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, mąka pszenna|,

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 931,64kcal, białko(32,61g), tłuszcze(33,54g), tłuszcze nasycone(10,09g), węglowodany(132,58g), w tym cukry(26,6g), błonnik(16,1g), sól(1,15g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, 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 Skład: Banan (banan ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2444,07kcal, białko(85,9g), tłuszcze(92,61g), tłuszcze nasycone(39,73g), węglowodany(326,39g), w tym cukry(95,44g), błonnik(25,3g), sól(6,09g)

DATA: 2025-06-18 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jaglana (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczyno, masło, winerka 1 szt, ser topiony, pomidor, banan - 530g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Winerka (,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 761,08kcal, białko(26,84g), tłuszcze(31,67g), tłuszcze nasycone(16,37g), węglowodany(93,17g), w tym cukry(26,05g), błonnik(4,84g), sól(3,21g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Kotlet mielony - 165g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne Skład: Bułka tarta (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Olej rzepakowy (bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Skrobia ziemniaczana (bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką , Wieprzowina, łopatką (bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką ,	

Potrawa: **Mizeria z jogurtem** - 195g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|, Koper ogrodowy () | jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|, Ogórek () | jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 986,55kcal, białko(34,44g), tłuszcze(37,32g), tłuszcze nasycone(9,28g), węglowodany(134,43g), w tym cukry(22,36g), błonnik(13,25g), sól(1,34g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z soczewicy i twarogu** - 160g , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) | soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) | soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Pietruszka, liście () | soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) | soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Soczewica czerwona, nasiona suche () | soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|,

Potrawa: **pieczywo,masło,pasta z soczewicy i twarogu,żywiecka,papryka,rzodkiewka** - 495g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 761,74kcal, białko(35,68g), tłuszcze(33,63g), tłuszcze nasycone(13,31g), węglowodany(82,1g), w tym cukry(7,99g), błonnik(7,97g), sól(2,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2643,81kcal, białko(98,34g), tłuszcze(103,03g), tłuszcze nasycone(39,14g), węglowodany(342,28g), w tym cukry(83,01g), błonnik(28,41g), sól(6,81g)

DATA: 2025-06-18 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

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

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

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 715,58kcal, białko(33,94g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(6,83g), węglowodany(115,42g), w tym cukry(20,76g), błonnik(11,32g), sól(0,92g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, **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

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Serek typu "Fromage", naturalny (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser fromage|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2262,74kcal, białko(88,88g), tłuszcze(99,59g), tłuszcze nasycone(55,47g), węglowodany(268,72g), w tym cukry(64,92g), błonnik(33,63g), sól(6,38g)

DATA: 2025-06-19 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Banan (, Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, **Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 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 wieloowocowy** - 250g

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

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

Skład: Marchew (|marchew, masło, mąka pszenna|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, mąka pszenna|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, mąka pszenna|,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry" D** - 290g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Marchew (|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**) |marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

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

Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Kości, wywar () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Marchew () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Pietruszka, korzeń () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1073,46kcal, białko(49,72g), tłuszcze(39,49g), tłuszcze nasycone(4,86g), węglowodany(137,21g), w tym cukry(22,05g), błonnik(14,47g), sól(0,89g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, sałata, - 505g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 591,56kcal, białko(23,32g), tłuszcze(26,43g), tłuszcze nasycone(12,06g), węglowodany(64,05g), w tym cukry(17,41g), błonnik(3,08g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka - 80g Skład: Mandarynki (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2536,65kcal, białko(103,27g), tłuszcze(91,22g), tłuszcze nasycone(30,62g), węglowodany(334,79g), w tym cukry(81,55g), błonnik(22,73g), sól(4,66g)

DATA: 2025-06-19 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg na słodko, schab pieczony,banan - 530g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Miód pszczełi (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 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 , Mleko i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie () fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	

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

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry" - 385g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Cebula () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bezskóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Czosnek () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Marchew () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**) |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Olej rzepakowy () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Papryka czerwona () |cebula, czosnek, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1104,58kcal, białko(50,07g), tłuszcze(47,69g), tłuszcze nasycone(8,57g), węglowodany(125,33g), w tym cukry(21,32g), błonnik(13,05g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, papryka, sałata, - 555g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) , Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) , Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) , Papryka czerwona () , Pomidor () , Sałata () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 585,16kcal, białko(22,97g), tłuszcze(24,54g), tłuszcze nasycone(12,11g), węglowodany(70,86g), w tym cukry(17,07g), błonnik(4,23g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Mandarynka - 80g**

Skład: Mandarynki () ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2561,38kcal, białko(103,28g), tłuszcze(97,54g), tłuszcze nasycone(34,38g), węglowodany(329,72g), w tym cukry(80,47g), błonnik(22,46g), sól(4,33g)

DATA: 2025-06-19 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Chleb żytni razowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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 , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry"D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Marchew (|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**)|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1080,38kcal, białko(50,39g), tłuszcze(43,48g), tłuszcze nasycone(7,58g), węglowodany(128,23g), w tym cukry(18,19g), błonnik(12,78g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, papyka, - 555g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 569,96kcal, białko(24,27g), tłuszcze(24,93g), tłuszcze nasycone(12,13g), węglowodany(66,34g), w tym cukry(16,19g), błonnik(7,83g), sól(2,09g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Mandarynka - 80g Skład: Mandarynki (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) Jogurt naturalny 2% tłuszczu ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2247,06kcal, białko(105,42g), tłuszcze(86,86g), tłuszcze nasycone(29,96g), węglowodany(276,89g), w tym cukry(51,18g), błonnik(32,93g), sól(5,64g)

DATA: 2025-06-20 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, pomidor, banan , - 590g , Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne , Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 870,48kcal, białko(29,88g), tłuszcze(36,55g), tłuszcze nasycone(18,36g), węglowodany(105,85g), w tym cukry(40,9g), błonnik(6,07g), sól(3,32g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (bukiet z jarzyn, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D* - 300g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |.

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 789,44kcal, białko(29,9g), tłuszcze(32,04g), tłuszcze nasycone(6,4g), węglowodany(102,5g), w tym cukry(24,27g), błonnik(15,62g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor, - 485 g, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**).

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 611,62kcal, białko(22,59g), tłuszcze(25,73g), tłuszcze nasycone(14,54g), węglowodany(73,9g), w tym cukry(15,44g), błonnik(2,48g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2361,54kcal, białko(82,76g), tłuszcze(94,53g), tłuszcze nasycone(39,34g), węglowodany(304,04g), w tym cukry(101,8g), błonnik(24,57g), sól(6,37g)

DATA: 2025-06-20 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, salami, ser żółty, pomidor, jabłko - 680g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Salami luksusowe (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 927,65kcal, białko(35,51g), tłuszcze(42,05g), tłuszcze nasycone(19,04g), węglowodany(106,09g), w tym cukry(30,52g), błonnik(8,49g), sól(3,58g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |, Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (| bułka tarta, jaja kurze całe, mintaj, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty - 205g**

Skład: Jabłko (| jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy |, Kapusta kwaszona (| jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (| jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem I - 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Koncentrat pomidorowy, 30% (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Kości wywar (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Marchew (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Pietruszka, korzeń (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Por (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Ryż biały (| koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 913,54kcal, białko(32,71g), tłuszcze(31,27g), tłuszcze nasycone(3,84g), węglowodany(133,01g), w tym cukry(25,04g), błonnik(16,8g), sól(1,9g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor, - 485g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 611,62kcal, białko(22,59g), tłuszcze(25,73g), tłuszcze nasycone(14,54g), węglowodany(73,9g), w tym cukry(15,44g), błonnik(2,48g), sól(2,49g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2542,81kcal, białko(91,21g), tłuszcze(99,24g), tłuszcze nasycone(37,47g), węglowodany(334,79g), w tym cukry(92,19g), błonnik(28,16g), sól(7,97g)

DATA: 2025-06-20 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, pomidor, jabłko - 755g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 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: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: Mintaj, świeży (, Ryby i produkty pochodne) mintaj, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 205g Skład: Jabłko () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Kapusta kwaszona () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z ryżem D - 300g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler , Kości, wywar () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler , Marchew () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler , Pietruszka, korzeń () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler , Ryż biały () koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 780,04kcal, białko(28,27g), tłuszcze(28,33g), tłuszcze nasycone(2,64g), węglowodany(109,47g), w tym cukry(25,43g), błonnik(14,36g), sól(1,51g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor,, - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 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 , Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (, 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 , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) polędwica sopocka ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 62,5kcal, białko(10,8g), tłuszcze(1,95g), tłuszcze nasycone(0,78g), węglowodany(0,45g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,77g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2075,31kcal, białko(85,02g), tłuszcze(84,13g), tłuszcze nasycone(32,59g), węglowodany(261,63g), w tym cukry(68,55g), błonnik(34,91g), sól(8,67g)

DATA: 2025-06-21 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczycwo, masło, winerka 1szt,twaróg,banan, - 555g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające glute n,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 744,31kcal, białko(31,18g), tłuszcze(28,61g), tłuszcze nasycone(13,56g), węglowodany(89,92g), w tym cukry(27,05g), błonnik(4,85g), sól(2,72g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 852,52kcal, białko(35,42g), tłuszcze(27,89g), tłuszcze nasycone(4,8g), węglowodany(121,29g), w tym cukry(14,94g), błonnik(13,19g), sól(0,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko, sser topiony pomidor** - 430g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 472,02kcal, białko(17,18g), tłuszcze(21,37g), tłuszcze nasycone(10,33g), węglowodany(51,54g), w tym cukry(5,01g), błonnik(2,98g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2189,05kcal, białko(85,64g), tłuszcze(78,56g), tłuszcze nasycone(28,76g), węglowodany(289,93g), w tym cukry(56,39g), błonnik(22,53g), sól(5,21g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1 szt, ser ser żółty, pomidor - 430g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Winerka (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 705,57kcal, białko(26,51g), tłuszcze(32,34g), tłuszcze nasycone(16,42g), węglowodany(77,9g), w tym cukry(14,11g), błonnik(4,51g), sól(3,21g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Cebula () | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Kości, wywar () | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew () | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korzeń () | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Por () | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Ryż biały () | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 845,78kcal, białko(34,04g), tłuszcze(31,78g), tłuszcze nasycone(5,71g), węglowodany(111,56g), w tym cukry(14,3g), błonnik(11,83g), sól(0,35g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, ser topiony papryka - 430g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 492kcal, białko(18,66g), tłuszcze(22,44g), tłuszcze nasycone(10,85g), węglowodany(54,38g), w tym cukry(4,02g), błonnik(4,4g), sól(1,89g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2163,55kcal, białko(81,07g), tłuszcze(87,25g), tłuszcze nasycone(33,05g), węglowodany(271,02g), w tym cukry(41,82g), błonnik(22,25g), sól(5,46g)

DATA: 2025-06-21 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczewo, masło, winerka 1szt, twaróg, pomidor jabłko - 695g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 571,77kcal, białko(23,05g), tłuszcze(22,1g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(75,2g), w tym cukry(20,91g), błonnik(10,63g), sól(2,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 852,52kcal, białko(35,42g), tłuszcze(27,89g), tłuszcze nasycone(4,8g), węglowodany(121,29g), w tym cukry(14,94g), błonnik(13,19g), sól(0,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, sser topiony papryka, - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 442,5kcal, białko(17,81g), tłuszcze(19,79g), tłuszcze nasycone(10,38g), węglowodany(52,08g), w tym cukry(2,52g), błonnik(7,25g), sól(1,73g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Fipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Mamolada wieloowocowa (, Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser żółty - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser, gouda tłusty (, Mleko i produkty pochodne) ser żółty , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2144,99kcal, białko(91,78g), tłuszcze(81,92g), tłuszcze nasycone(33,08g), węglowodany(275,79g), w tym cukry(47,81g), błonnik(32,58g), sól(5,5g)

DATA: 2025-06-22 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy,banan - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 804,79kcal, białko(26,74g), tłuszcze(30,61g), tłuszcze nasycone(15,69g), węglowodany(105,31g), w tym cukry(40,79g), błonnik(4,78g), sól(2,64g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () bukiet warzyw, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet warzyw, masło ,	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten	

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1112,57kcal, białko(40,14g), tłuszcze(53,08g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(125,3g), w tym cukry(19,87g), błonnik(13,82g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, - 485g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 527,82kcal, białko(22,99g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(10,11g), węglowodany(65,33g), w tym cukry(18,62g), błonnik(2,98g), sól(1,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ryżowe|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2510,78kcal, białko(89,96g), tłuszcze(102,65g), tłuszcze nasycone(38,92g), węglowodany(310,34g), w tym cukry(79,51g), błonnik(23,27g), sól(9,19g)

DATA: 2025-06-22 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy, banan - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 784,79kcal, białko(25,84g), tłuszcze(28,51g), tłuszcze nasycone(15,69g), węglowodany(109,31g), w tym cukry(38,49g), błonnik(5,08g), sól(2,64g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1112,57kcal, białko(40,14g), tłuszcze(53,08g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(125,3g), w tym cukry(19,87g), błonnik(13,82g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, twaróg, pomidor, - 485g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, **Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, **Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 507,82kcal, białko(22,09g), tłuszcze(16,82g), tłuszcze nasycone(10,11g), węglowodany(69,33g), w tym cukry(16,32g), błonnik(3,28g), sól(1,99g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (, **Soja i produkty pochodne**) [wafle ryżowe],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2470,78kcal, białko(88,16g), tłuszcze(98,45g), tłuszcze nasycone(38,92g), węglowodany(318,34g), w tym cukry(74,91g), błonnik(23,87g), sól(9,19g)

DATA: 2025-06-22 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka - 545g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, **Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), **Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), **Papryka czerwona (, Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 658,32kcal, białko(24,62g), tłuszcze(30,21g), tłuszcze nasycone(15,36g), węglowodany(76,73g), w tym cukry(17,28g), błonnik(9,04g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały () |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1112,57kcal, białko(40,14g), tłuszcze(53,08g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(125,3g), w tym cukry(19,87g), błonnik(13,82g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg,pomidor, - 485g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem () , Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor () , Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 552,92kcal, białko(27,43g), tłuszcze(17,95g), tłuszcze nasycone(10,37g), węglowodany(74,86g), w tym cukry(15,58g), błonnik(8,26g), sól(2,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ryżowe|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2454,41kcal, białko(101,43g), tłuszcze(103,63g), tłuszcze nasycone(40,24g), węglowodany(293,14g), w tym cukry(54,56g), błonnik(32,81g), sól(9,44g)

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