

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 11.08.2025
godz.: 09:25:51

Parametry zestawienia: Za okres: od 11.08.2025 do 17.08.2025
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 11.08.2025 (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, ser topiony, schab gotowany, pomidor, - 470g , 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 (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 642,84kcal, białko(27,43g), tłuszcze(24,22g), tłuszcze nasycone(12,71g), węglowodany(77,57g), w tym cukry(16,17g), błonnik(4,19g), sól(3,08g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Brokuły () brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew () koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szynkówka wieprzowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: 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: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: Dynia () Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Groszek ptysiowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Kości, wywar () Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Marchew () Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Pietruszka, korzeń () Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki , Ziemniaki, średnio () Groszek ptysiowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, dynia, ziemniaki ,	

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1077,21kcal, białko(37,95g), tłuszcze(50,96g), tłuszcze nasycone(13,16g), węglowodany(124,85g), w tym cukry(28,24g), błonnik(17,02g), sól(4,65g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Piecztywo, masło, szynkowa, pomidor, sałata** - 480g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa szynkowa z indyka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 444,4kcal, białko(20,24g), tłuszcze(13,2g), tłuszcze nasycone(6,72g), węglowodany(62,94g), w tym cukry(4,09g), błonnik(3,16g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 190kcal, białko(2g), tłuszcze(2,5g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(35g), w tym cukry(0g), błonnik(0,6g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2354,45kcal, białko(87,62g), tłuszcze(90,87g), tłuszcze nasycone(32,59g), węglowodany(300,37g), w tym cukry(48,5g), błonnik(24,97g), sól(10,26g)

DATA: **11.08.2025 (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: **Piecztywo, masło, pasta rybna z twaróg, ser topiony,ogórek kons pomidor** - 585g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 707,84kcal, białko(33,82g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(13,22g), węglowodany(87,02g), w tym cukry(18,29g), błonnik(4,6g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad**Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

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

Potrawa: Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: Cebula () |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Dynia () |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Groszek ptysiowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Marchew () |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Pietruszka, korzeń () |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Por () |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|, Ziemniaki, średnio () |dynia, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko 2%, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniak|,

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

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

Potrawa: Ziemniaki - 350g**Skład:** Ziemniaki, średnio (),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1231,45kcal, białko(38,55g), tłuszcze(66,77g), tłuszcze nasycone(15,44g), węglowodany(128,16g), w tym cukry(29,5g), błonnik(19,02g), sól(5,17g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa, ser fromage 1/2szt. rzodkiewka, sałata - 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 z cukrem (), Kielbasa szynkowa z indyka (, **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**), Rzodkiewka (), Sałata (), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 548,15kcal, białko(18,96g), tłuszcze(25,5g), tłuszcze nasycone(16,02g), węglowodany(64,76g), w tym cukry(14,67g), błonnik(7,72g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 190kcal, białko(2g), tłuszcze(2,5g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(35g), w tym cukry(0g), błonnik(0,6g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2677,44kcal, białko(93,33g), tłuszcze(120,99g), tłuszcze nasycone(44,68g), węglowodany(314,94g), w tym cukry(62,46g), błonnik(31,93g), sól(10,18g)

DATA: **11.08.2025 (Poniedziałek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg ser topiony 1szt ogórek pomidor - 585g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 521,64kcal, białko(26,36g), tłuszcze(22,03g), tłuszcze nasycone(10,75g), węglowodany(58,6g), w tym cukry(7,67g), błonnik(7,66g), sól(2,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym D - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2351,36kcal, białko(87,89g), tłuszcze(115,18g), tłuszcze nasycone(42,87g), węglowodany(257,17g), w tym cukry(42,1g), błonnik(33,77g), sól(10,11g)

DATA: 12.08.2025 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Piecztywo,masło,twaróg, miód, dżem, nektarynka, sałata, herbata** - 575g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczele (, Nektarynka (, Sałata (, 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: 867,95kcal, białko(28,59g), tłuszcze(24,79g), tłuszcze nasycone(13,35g), węglowodany(135,12g), w tym cukry(43,34g), błonnik(4,6g), sól(1,37g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez kości (, Woda wodociągowa (,

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

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 930,31kcal, białko(51,13g), tłuszcze(33,51g), tłuszcze nasycone(4,64g), węglowodany(112,23g), w tym cukry(27,69g), błonnik(13,17g), sól(0,75g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () kajzerki, masło, jajko, polędwica sopocka, pomidor, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kajzerki, masło, jajko, polędwica s opocka, pomidor, herbata , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kajzerki, masło, jajko, polędwica sopocka, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kajzerki, masło, jajko, polędwica sopocka, pomidor, herbata , Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kajzerki, masło, jajko, polędwica sopocka, pomidor, herbata , Pomidor () kajzerki, masło, jajko, polędwica sopocka, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 585,87kcal, białko(24,24g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(11,02g), węglowodany(74,58g), w tym cukry(15,67g), błonnik(2,71g), sól(2,02g) 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: 2474,13kcal, białko(104,35g), tłuszcze(80,39g), tłuszcze nasycone(29,05g), węglowodany(343,74g), w tym cukry(107,9g), błonnik(20,87g), sól(4,14g)

DATA: 12.08.2025 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, miód, dżem, nektarynka, sałata, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne) Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne) Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne) Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Miód pszczeli () Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Nektarynka () Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Sałata () Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne) Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 875,2kcal, białko(29,95g), tłuszcze(24,83g), tłuszcze nasycone(13,04g), węglowodany(134,89g), w tym cukry(47,33g), błonnik(6,9g), sól(1,61g) 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 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: Rosół z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Cebula () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Kości,wywar () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Marchew () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Pietruszka, korzeń () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Por () cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler , Potrawa: Salatka z buraków - 205g Skład: Burak () burak, olej rzepakowy, jabłko , Jabłko () burak, olej rzepakowy, jabłko , Olej rzepakowy () burak, olej rzepakowy, jabłko , Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1003,43kcal, białko(53,79g), tłuszcze(34,79g), tłuszcze nasycone(4,95g), węglowodany(125,59g), w tym cukry(27,16g), błonnik(14,44g), sól(1,08g) Techniki sporządzania: G, S	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: pieczywo, masło, polędwica sop., jajko, ogórek zielony, herbata - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata , Ogórek () Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata , Polędwica sopočka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 527,16kcal, białko(22,29g), tłuszcze(19,5g), tłuszcze nasycone(10,45g), węglowodany(67,69g), w tym cukry(14,45g), błonnik(2,95g), sól(2,26g) 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:

2495,79kcal, białko(106,43g), tłuszcze(79,32g), tłuszcze nasycone(28,48g), węglowodany(349,97g), w tym cukry(110,13g), błonnik(24,68g), sól(4,96g)

DATA: 12.08.2025 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo,masło,twaróg, ser żółty, jabko, sałata, herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru () |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|, Jabłko () |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|, Sałata () |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |Chleb graham, masło, twaróg półtłusty, ser żółty, jabłko, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 609,1kcal, białko(27,87g), tłuszcze(24,12g), tłuszcze nasycone(14,13g), węglowodany(75,41g), w tym cukry(19,81g), błonnik(10,48g), sól(1,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

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

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 883,18kcal, białko(40,31g), tłuszcze(31,6g), tłuszcze nasycone(3,82g), węglowodany(115,32g), w tym cukry(28,63g), błonnik(12,8g), sól(0,64g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Ogórek () Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 474,81kcal, białko(24,13g), tłuszcze(19,99g), tłuszcze nasycone(10,49g), węglowodany(53,32g), w tym cukry(1,16g), błonnik(6,97g), sól(2g) 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:
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: 2105,08kcal, białko(100,63g), tłuszcze(77,44g), tłuszcze nasycone(29,1g), węglowodany(266,53g), w tym cukry(70,8g), błonnik(30,65g), sól(5,67g)

DATA: 13.08.2025 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kakao 16%, proszek (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, winerka, ser topiony 2 plastry pomidor herbata - 510g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: 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: 868,67kcal, białko(29,36g), tłuszcze(42,8g), tłuszcze nasycone(23,08g), węglowodany(93,14g), w tym cukry(26,7g), błonnik(3,75g), sól(2,95g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne),	
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: **Pulpety z łopatki z sosem pomidorowym - 215g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Skrobia ziemniaczana () |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Wieprzowina, łopatką () |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|, Woda wodociągowa () |jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatką, woda|,

Potrawa: **Ryż - 80g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korzeń () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, średnio () |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 853,72kcal, białko(34,91g), tłuszcze(22,2g), tłuszcze nasycone(10,12g), węglowodany(133,25g), w tym cukry(18,15g), błonnik(10,06g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herb. - 600g , 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, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Pomidor () |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 669,94kcal, białko(22,3g), tłuszcze(31,55g), tłuszcze nasycone(16,44g), węglowodany(75,8g), w tym cukry(17,51g), błonnik(2,71g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 15g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54,3kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,36g), tłuszcze nasycone(0,05g), węglowodany(11,84g), w tym cukry(0,03g), błonnik(0,9g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2446,62kcal, białko(87,96g), tłuszcze(96,91g), tłuszcze nasycone(49,69g), węglowodany(314,03g), w tym cukry(62,39g), błonnik(17,41g), sól(6,33g)

DATA: **13.08.2025 (Środa)**DIETA: **Podstawowa****Posilek: 1. śniadanie**Potrawa: **Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony 2 plastry jabłko pomidor herbata - 760g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), 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: 959,92kcal, białko(30,08g), tłuszcze(43,52g), tłuszcze nasycone(23,16g), węglowodany(115,22g), w tym cukry(44,4g), błonnik(7,4g), sól(2,95g)

Techniki sporządzania: G

Posilek: 3. obiadPotrawa: **Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Kapuśniak z młodej kapsuty - 585g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Boczek wędzony bez kości () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Cebula () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Kapusta biała () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Kości, wywar () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Marchew () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Pietruszka, korzeń () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Por () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|, Ziemniaki, średnio () |boczek wędzony bez kości, cebula, kapusta biała, wywar, kości, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, smietana 12%tłuszczu, mąka|,Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem pomidorowym - 215g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Koncentrat pomidorowy, 30% () lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Skrobia ziemniaczana () lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Wieprzowina, łopatka () lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Woda wodociągowa () lłajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|,

Potrawa: **Ryż** - 80g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 933,28kcal, białko(39,05g), tłuszcze(22,65g), tłuszcze nasycone(10,22g), węglowodany(150,12g), w tym cukry(22,9g), błonnik(14,25g), sól(0,95g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy, rzodkiewka, papryka, herb.** - 600g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Papryka czerwona () |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Rzodkiewka () |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser smitankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 620,04kcal, białko(20,68g), tłuszcze(29,36g), tłuszcze nasycone(15,91g), węglowodany(70,8g), w tym cukry(17,71g), błonnik(3,87g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 15g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54,3kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,36g), tłuszcze nasycone(0,05g), węglowodany(11,84g), w tym cukry(0,03g), błonnik(0,9g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2567,53kcal, białko(91,21g), tłuszcze(95,9g), tłuszcze nasycone(49,33g), węglowodany(347,97g), w tym cukry(85,04g), błonnik(26,41g), sól(6,9g)

DATA: 13.08.2025 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony,jabłko,pomidor, herbata** - 765g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 654,82kcal, białko(20,21g), tłuszcze(31,67g), tłuszcze nasycone(16,36g), węglowodany(77,45g), w tym cukry(20,44g), błonnik(11,18g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kalafior** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem pomidorowym** - 215g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Koncentrat pomidorowy, 30% () l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Skrobia ziemniaczana () l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Wieprzowina, łopatka () l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|, Woda wodociągowa () l jajo, kajzerka, kasza manna, kon.pomidorowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, łopatka, woda|,

Potrawa: **Ryż** - 80g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D*** - 400g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew () Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korzeń () Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, średnio () Ikości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 853,72kcal, białko(34,91g), tłuszcze(22,2g), tłuszcze nasycone(10,12g), węglowodany(133,25g), w tym cukry(18,15g), błonnik(10,06g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herb.** - 600g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Papryka czerwona () |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Rzodkiewka () |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |chleb graham, masło, żywiecka, ser śmietankowy, papryka, rzodkiewka, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 567,69kcal, białko(22,52g), tłuszcze(29,85g), tłuszcze nasycone(15,96g), węglowodany(56,44g), w tym cukry(4,43g), błonnik(7,89g), sól(2,64g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 15g , Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54,3kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,36g), tłuszcze nasycone(0,05g), węglowodany(11,84g), w tym cukry(0,03g), błonnik(0,9g), sól(0,1g)

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:

2193,02kcal, białko(89,83g), tłuszcze(86,02g), tłuszcze nasycone(43,26g), węglowodany(279,43g), w tym cukry(43,04g), błonnik(30,02g), sól(6,99g)

DATA: 14.08.2025 (Czwartek)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, schab pieczony, sałata, pomidor - 537g , 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 (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, 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: 777,13kcal, białko(35,23g), tłuszcze(25,96g), tłuszcze nasycone(14,42g), węglowodany(102,48g), w tym cukry(27,66g), błonnik(4,56g), sól(2,84g)

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: **Marchew na gęsto* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew () marchew, mąka, masło , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, mąka, masło , Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, mąka, masło , Potrawa: Potrawka z kurczaka z marchewką D - 390g , Zboża zawierające gluten Skład: Marchew (), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, Zboża zawierające gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korzeń (), Skrobia ziemniaczana (), Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (), Potrawa: zupa brokułowa z makaronem d* - 270g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły () brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Marchew () brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Pietruszka, korzeń () brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuły, marchew, pietruszka, seler, mleko, margaryna, makaron ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 901,5kcal, białko(47,7g), tłuszcze(32,93g), tłuszcze nasycone(6,17g), węglowodany(111,12g), w tym cukry(25,59g), błonnik(15,74g), sól(0,74g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja Potrawa: Pieczyno, masło, pasta rybna, krakowska pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), pasta rybna (, Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 781,91kcal, białko(21,3g), tłuszcze(47,9g), tłuszcze nasycone(11,06g), węglowodany(67,27g), w tym cukry(7,62g), błonnik(2,71g), sól(3,34g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja Potrawa: Flipsy - 15g , 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: 45,08kcal, białko(0,7g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(10,19g), w tym cukry(3,53g), błonnik(0,57g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2505,62kcal, białko(104,93g), tłuszcze(107,06g), tłuszcze nasycone(31,67g), węglowodany(291,05g), w tym cukry(64,39g), błonnik(23,58g), sól(6,93g)

DATA: 14.08.2025 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: pieczywo, masło, twarożek z koperkiem, schab pieczony, sałata, ogórek - 537g , 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 (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), 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],
Potrawa: śliwka - 80g
Skład: Mandarynki (),
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 733,05kcal, białko(35,11g), tłuszcze(24,12g), tłuszcze nasycone(13,9g), węglowodany(98,37g), w tym cukry(31,48g), błonnik(9,81g), sól(2,77g)
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 w sosie słodko-kwaśnym - 463g , Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Ananas () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Cebula () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Koncentrat pomidorowy, 30% () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Kukurydza, konserwowa () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Marchew () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Musztarda (, Gorczyca i produkty pochodne) [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Olej rzepakowy () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Papryka czerwona () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana], Skrobia ziemniaczana () [ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana],
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Skład: Ziemniaki, średnio (),
Potrawa: zupa brokułowa z makaronem* - 430g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1005,58kcal, białko(51,14g), tłuszcze(38,2g), tłuszcze nasycone(9,11g), węglowodany(123,23g), w tym cukry(32,58g), błonnik(18,62g), sól(0,96g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna, papryka, pomidor - 560g , Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), pasta rybna (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 664,97kcal, białko(12,12g), tłuszcze(39,71g), tłuszcze nasycone(8,38g), węglowodany(67,28g), w tym cukry(11,43g), błonnik(5,21g), sól(2,85g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Fipsy - 15g , 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: 45,08kcal, białko(0,7g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(10,19g), w tym cukry(3,53g), błonnik(0,57g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2448,67kcal, białko(99,07g), tłuszcze(102,3g), tłuszcze nasycone(31,41g), węglowodany(299,07g), w tym cukry(79,02g), błonnik(34,2g), sól(6,58g)

DATA: 14.08.2025 (Czwartek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twarożek z koperkiem,schab pieczony, sałata, ogórek - 537g , 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 (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), 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: 529,45kcal, białko(26,05g), tłuszcze(19,28g), tłuszcze nasycone(11,35g), węglowodany(65,97g), w tym cukry(15,96g), błonnik(6,75g), sól(2,23g)

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 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 z kurczaka z marchewką D** - 390g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Marchew (), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korzeń (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 916,97kcal, białko(48,62g), tłuszcze(36,97g), tłuszcze nasycone(8,9g), węglowodany(104,39g), w tym cukry(23,02g), błonnik(14,98g), sól(0,53g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta rybna, krakowska, pomidor, papryka** - 600g , **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), pasta rybna (, **Zboża zawierające gluten,Skorupiaki i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 777,56kcal, białko(22,08g), tłuszcze(50,43g), tłuszcze nasycone(13,33g), węglowodany(62,64g), w tym cukry(8,72g), błonnik(8,38g), sól(3,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 15g , **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: 45,08kcal, białko(0,7g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(10,19g), w tym cukry(3,53g), błonnik(0,57g), 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:

2359,06kcal, białko(103,76g), tłuszcze(109,94g), tłuszcze nasycone(35,39g), węglowodany(252,5g), w tym cukry(57,52g), błonnik(30,67g), sól(6,35g)

DATA: **15.08.2025 (Piątek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, banan,pomidor, herbata - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 837,51kcal, białko(26,26g), tłuszcze(32,02g), tłuszcze nasycone(16,63g), węglowodany(113,23g), w tym cukry(39,14g), błonnik(4,03g), sól(2,21g)

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: **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: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa ,
Potrawa: Ziemniaki - 250g
Skład: Ziemniaki, średnio (),
Potrawa: Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne
Skład: Kości, wywar () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Marchew () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Pietruszka, korzeń () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Ziemniaki, średnio () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 723,48kcal, białko(26,81g), tłuszcze(33,11g), tłuszcze nasycone(7,54g), węglowodany(85,04g), w tym cukry(18,47g), błonnik(12,37g), sól(0,55g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol. sopocka, ser śmietankowy,pomidor, herbat - 510g , 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 (), 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: 559,57kcal, białko(19,89g), tłuszcze(23,38g), tłuszcze nasycone(13,1g), węglowodany(66,43g), w tym cukry(19,67g), błonnik(3,21g), sól(2,58g) 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: 2210,55kcal, białko(73,36g), tłuszcze(88,71g), tłuszcze nasycone(37,32g), węglowodany(286,5g), w tym cukry(98,48g), błonnik(20,01g), sól(5,34g)
--

DATA: 15.08.2025 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbat - 550g , Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne , Gorczyca i produkty pochodne , Nasiona sezamu i produkty pochodne	

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Pomidor () | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |, Śliwki () | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 841,28kcal, białko(33,17g), tłuszcz(34,81g), tłuszcze nasycone(17,96g), węglowodany(99,99g), w tym cukry(32,22g), błonnik(5,81g), sól(2,81g)

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: **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: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy () | koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) | koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana () | koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) | koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () | koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa żurek z ziemniakami* - 400g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Kości, wywar () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Marchew () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Pietruszka, korzeń () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Por () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, Ziemniaki, średnio () |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|, żurek (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**) |cebula, wywar kości, marchew, margaryna, pietruszka, seler, por, cebula, żurek zakwas , ziemniaki, mleko|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 787,77kcal, białko(28,63g), tłuszcze(33,36g), tłuszcze nasycone(7,42g), węglowodany(97,95g), w tym cukry(23,53g), błonnik(12,91g), sól(1,36g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata** - 515g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 537,22kcal, białko(20,83g), tłuszcze(21,76g), tłuszcze nasycone(13,15g), węglowodany(68,57g), w tym cukry(16,59g), błonnik(7,53g), sól(2,33g)

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:

2256,27kcal, białko(83,03g), tłuszcze(90,13g), tłuszcze nasycone(38,56g), węglowodany(288,3g), w tym cukry(93,54g), błonnik(26,64g), sól(6,49g)

DATA: **15.08.2025 (Piątek)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, jabłko,pomidor, herbata** - 715g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 587,19kcal, białko(18,84g), tłuszcze(25,78g), tłuszcze nasycone(13,45g), węglowodany(75,47g), w tym cukry(19,6g), błonnik(10,95g), sól(2,12g)

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: **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: **sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (|koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana (|koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa (|koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|,

Potrawa: **Ziemniaki - 300g**

Skład: Ziemniaki, średnio (|,

Potrawa: **Zupa ziemniaczana D* - 400g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (|kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew (|kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korzeń (|kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, średnio (|kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 754,29kcal, białko(27,55g), tłuszcze(33,15g), tłuszcze nasycone(7,55g), węglowodany(92,18g), w tym cukry(18,82g), błonnik(12,96g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 487,22kcal, białko(20,83g), tłuszcze(21,76g), tłuszcze nasycone(13,15g), węglowodany(56,07g), w tym cukry(4,09g), błonnik(7,53g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 330g

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 148,5kcal, białko(0,66g), tłuszcze(0,33g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(35,97g), w tym cukry(34,98g), błonnik(0,66g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Jajko** - 50g , **Jaja i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), węglowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2038,09kcal, białko(73,32g), tłuszcze(85,25g), tłuszcze nasycone(35,51g), węglowodany(259,94g), w tym cukry(77,49g), błonnik(32,09g), sól(5,16g)

DATA: **16.08.2025 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru () | kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) | kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, jabłko** - 675g , **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 (), Jabłko (), 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**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 660,02kcal, białko(26,23g), tłuszcze(24,54g), tłuszcze nasycone(12,84g), węglowodany(83,93g), w tym cukry(32,56g), błonnik(6,63g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot 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: **Salatka z buraków** - 205g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, pomidor** - 475g , **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 () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 544,32kcal, białko(22,55g), tłuszcze(19,21g), tłuszcze nasycone(10,27g), węglowodany(71,72g), w tym cukry(15,84g), błonnik(2,38g), sól(2,02g)

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 wielowocowa () ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2181,26kcal, białko(84,35g), tłuszcze(76,88g), tłuszcze nasycone(26,44g), węglowodany(295,84g), w tym cukry(80,4g), błonnik(22,5g), sól(5,66g)

DATA: 16.08.2025 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru () |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, jabłko, - 675g , 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 (, 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**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 640,02kcal, białko(25,33g), tłuszcze(22,44g), tłuszcze nasycone(12,84g), węglowodany(87,93g), w tym cukry(30,26g), błonnik(6,93g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot 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: **Salatka z buraków - 205g**

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

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasolii twarogu, polędwica sopocka, ogórek, - 525g , 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), Fasola czerwona, konserwowa (, Herbata czarna, napar bez cukru (, 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), 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), Ogórek (, Pietruszka, liście (, Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 568,49kcal, białko(31,72g), tłuszcz(22,57g), tłuszcze nasycone(8,65g), węglowodany(62,45g), w tym cukry(3,92g), błonnik(9,75g), sól(2,37g) 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), tłuszcz(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: 2192,6kcal, białko(92,65g), tłuszcz(78,24g), tłuszcze nasycone(24,85g), węglowodany(292,44g), w tym cukry(67,4g), błonnik(30,79g), sól(5,99g)

DATA: 16.08.2025 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, jabłko - 675g , 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 (, 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), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 546,32kcal, białko(20,92g), tłuszcz(19,01g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(78,55g), w tym cukry(19,69g), błonnik(11,27g), sól(2,68g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D* - 130g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi indyka, bez skóry (, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kasza jęczmienna* - 80g , Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten) kasza jęczmienna ,	
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: **Salatka z buraków** - 205g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, pasta z fasoli i twarogu, polędwica sopocka, ogórek**, - 525g , **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**), Fasola czerwona, konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), 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**), 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**), Ogórek (), Pietruszka, liście (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 568,49kcal, białko(31,72g), tłuszcze(22,57g), tłuszcze nasycone(8,65g), węglowodany(62,45g), w tym cukry(3,92g), błonnik(9,75g), sól(2,37g)

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:

2213,28kcal, białko(93,68g), tłuszcze(88,23g), tłuszcze nasycone(30,57g), węglowodany(276,68g), w tym cukry(64,41g), błonnik(36,65g), sól(6,62g)

DATA: 17.08.2025 (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: **Pieczyno, masło, krakowska,ser kanapkowy,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 (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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: 716,04kcal, białko(32,65g), tłuszcze(30,03g), tłuszcze nasycone(14,81g), węglowodany(77,78g), w tym cukry(16,23g), błonnik(3,48g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Kasza jaglana - 80g**

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: 885,45kcal, białko(49,84g), tłuszcze(33,33g), tłuszcze nasycone(5,42g), węglowodany(100,07g), w tym cukry(12,79g), błonnik(7,3g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,półdewica sopocka,jajko,pomidor - 450g , 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**), 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**), Półdewica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe - 15g , Soja i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 49,2kcal, białko(0,08g), tłuszcze(0,03g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,8g), w tym cukry(0,18g), błonnik(1,28g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2112,51kcal, białko(105,74g), tłuszcze(80,92g), tłuszcze nasycone(27,95g), węglowodany(240,31g), w tym cukry(34g), błonnik(15,03g), sól(6,07g)

DATA: **17.08.2025 (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: **Pieczewo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka , - 440g , 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 (, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, 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: 700,52kcal, białko(31,87g), tłuszcze(28,05g), tłuszcze nasycone(14,83g), węglowodany(82,62g), w tym cukry(14,54g), błonnik(4,05g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez kości (, Woda wodociągowa (,

Potrawa: **Kasza jaglana - 80g**

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 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: 892,62kcal, białko(49,86g), tłuszcze(33,43g), tłuszcze nasycone(5,44g), węglowodany(101,95g), w tym cukry(14,01g), błonnik(7,92g), sól(0,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, jajko, pomidor, - 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 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), 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), Pasztecik z kurczaka pieczony (, 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: 587,22kcal, białko(20,93g), tłuszcze(25,14g), tłuszcze nasycone(12,08g), węglowodany(71,59g), w tym cukry(15,09g), błonnik(3,48g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe - 15g, Soja i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 49,2kcal, białko(0,08g), tłuszcze(0,03g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,8g), w tym cukry(0,18g), błonnik(1,28g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2229,56kcal, białko(102,73g), tłuszcze(86,65g), tłuszcze nasycone(32,35g), węglowodany(266,95g), w tym cukry(43,81g), błonnik(16,72g), sól(6,16g)

DATA: 17.08.2025 (Niedziela)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka, - 450g, 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 (, Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, 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: 537,42kcal, białko(25,66g), tłuszcze(24,36g), tłuszcze nasycone(12,48g), węglowodany(58,05g), w tym cukry(3,95g), błonnik(7,89g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez kości (, Woda wodociągowa (,

Potrawa: **Kasza jaglana - 80g**

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek konserwowy - 100g, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ogórki, konserwowe (, Gorczyca i produkty pochodne) |ogórek konserwowy|,

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: 921,45kcal, białko(50,29g), tłuszcze(33,48g), tłuszcze nasycone(5,43g), węglowodany(108,47g), w tym cukry(19,39g), błonnik(7,6g), sól(1,97g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło,połędwica sopocka, jajko,pomidor - 450g , 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**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Połędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 427,82kcal, białko(23,68g), tłuszcze(15,83g), tłuszcze nasycone(7,75g), węglowodany(51,36g), w tym cukry(1,71g), błonnik(6,98g), sól(1,93g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe - 15g , Soja i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 49,2kcal, białko(0,08g), tłuszcze(0,03g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,8g), w tym cukry(0,18g), błonnik(1,28g), sól(0,06g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2065,78kcal, białko(118,92g), tłuszcze(79,61g), tłuszcze nasycone(27,34g), węglowodany(228,68g), w tym cukry(25,22g), błonnik(23,74g), sól(8,89g)

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