

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 20.08.2025
godz.: 10:26:38

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-08-18 do 2025-08-24
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-08-18 (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, schab pieczony, ser topiony,pomidor, - 495g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), 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), 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: 781,32kcal, białko(29,73g), tłuszcze(33,65g), tłuszcze nasycone(18,65g), węglowodany(88,38g), w tym cukry(27,56g), błonnik(3,62g), sól(3,51g)	
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: 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 - 250g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa solferino D* - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Kości, wywar () marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Marchew () marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Pietruszka, korzeń () marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Ziemniaki, Średnio () marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1080,4kcal, białko(34,58g), tłuszcze(60,54g), tłuszcze nasycone(11,18g), węglowodany(106,3g), w tym cukry(28,27g), błonnik(14,87g), sól(4,65g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa pomidor, sałata - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor () , Sałata () , 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: 536,72kcal, białko(20,11g), tłuszcze(18,13g), tłuszcze nasycone(9,93g), węglowodany(75,11g), w tym cukry(15,51g), błonnik(3g), sól(2,59g) 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: 2588,44kcal, białko(86,42g), tłuszcze(114,81g), tłuszcze nasycone(39,76g), węglowodany(304,78g), w tym cukry(71,33g), błonnik(22,09g), sól(10,74g)

DATA: 2025-08-18 (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: pasta z ciecierzycy i twarogu* - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Ciecierzycza konserwowa () ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki , Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki , Ser twarogowy półtłusty (, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) ciecierzyca, majonez, jogurt naturalny, twaróg, natka pietruszki ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor, ogórek kons. - 530g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru () , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek () , Pomidor () , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 803,05kcal, białko(36,12g), tłuszcze(32,8g), tłuszcze nasycone(16,8g), węglowodany(92,24g), w tym cukry(17,51g), błonnik(8,59g), sól(2,97g)

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 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: **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 - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa solferino I* - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Kości, wywar () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Marchew () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Pietruszka, korzeń () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Por () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|, Ziemniaki, średnio () |cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1111,97kcal, białko(36,68g), tłuszcze(60,7g), tłuszcze nasycone(11,22g), węglowodany(112,92g), w tym cukry(30,57g), błonnik(17,2g), sól(4,8g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser fromage, szynkowa, rzodkiewka,salata - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, 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), 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: 512,67kcal, białko(20,41g), tłuszcze(26,25g), tłuszcze nasycone(16,4g), węglowodany(52,77g), w tym cukry(2,14g), błonnik(7,72g), sól(2,45g) 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: 2617,7kcal, białko(95,2g), tłuszcze(122,25g), tłuszcze nasycone(44,42g), węglowodany(292,93g), w tym cukry(50,22g), błonnik(34,11g), sól(10,21g)

DATA: 2025-08-18 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pasta z ciecierzycy i twarogu - 160g , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Ciecierzycza konserwowa (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Pietruszka, liście (, Ser twarogowy półtłusty (, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Pieczycwo, masło, ser topiony, pomidor, ogórek , - 510g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ogórek (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 717,38kcal, białko(32,08g), tłuszcze(33,65g), tłuszcze nasycone(14,83g), węglowodany(72,85g), w tym cukry(6,6g), błonnik(15,1g), sól(2,83g) 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: 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** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa solferino D*** - 450g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Kości, wywar () |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Marchew () |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń () |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio () |marchew, pietruszka, seler, kosc wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1080,4kcal, białko(34,58g), tłuszcz(60,54g), tłuszcz nasycone(11,18g), węglowodany(106,3g), w tym cukry(28,27g), błonnik(14,87g), sól(4,65g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser fromage, szynkowa,rzodkiewka, sałata** - 490g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), 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**), 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: 512,67kcal, białko(20,41g), tłuszcz(26,25g), tłuszcz nasycone(16,4g), węglowodany(52,77g), w tym cukry(2,14g), błonnik(7,72g), sól(2,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Serek śmietankowy plastrowany (, **Mleko i produkty pochodne**) |serek śmietankowy plastrowany|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 89kcal, białko(4,5g), tłuszcz(7g), tłuszcz nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2519,65kcal, białko(93,44g), tłuszcz(128,14g), tłuszcz nasycone(47,04g), węglowodany(261,1g), w tym cukry(48,4g), błonnik(39,21g), sól(10,64g)

DATA: 2025-08-19 (Wtorek)		DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa:	pieczywo, masło, twaróg, dżem, sałata, pomidor - 585g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne	
Skład:	Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Mleko 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: 819,42kcal, białko(31,77g), tłuszcze(25,06g), tłuszcze nasycone(13,86g), węglowodany(119,44g), w tym cukry(46,95g), błonnik(5,22g), sól(1,73g)		
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:	Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	
Skład:	Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Kości, wywar () kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Marchew () kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Pietruszka, korzeń () kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , Woda wodociągowa () kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy ,	
Potrawa:	Makaron kokardki - 90g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne	
Skład:	Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne),	
Potrawa:	Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 240g , Zboża zawierające gluten	
Skład:	Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Marchew () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Mięso z piersi indyka, bez skóry () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry ,	
Podsumowanie posiłku:		
Wartość odżywcza: 723,37kcal, białko(43,51g), tłuszcze(5,78g), tłuszcze nasycone(1,62g), węglowodany(130,33g), w tym cukry(22,01g), błonnik(12,43g), sól(0,67g)		
Techniki sporządzania: D, G		
Posiłek: 5. kolacja		
Potrawa:	Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor - 470g , 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), Pomidor (), Szynka parzona (, 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: 471,22kcal, białko(24,14g), tłuszcze(17,95g), tłuszcze nasycone(7,94g), węglowodany(52,14g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,96g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2232,01kcal, białko(103,52g), tłuszcze(54,28g), tłuszcze nasycone(24,12g), węglowodany(340,3g), w tym cukry(90,51g), błonnik(21,28g), sól(5,72g)

DATA: 2025-08-19 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczыwo, masło, twaróg, dżem, sałata, papryka - 585g , 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 (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu 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: 808,9kcal, białko(32,95g), tłuszcze(25,08g), tłuszcze nasycone(13,57g), węglowodany(114,92g), w tym cukry(45,96g), błonnik(7,3g), sól(1,97g) 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: Krupnik I* - 300g , Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: Cebula () [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Kości, wywar () [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Marchew () [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Pietruszka, korzeń () [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Por () [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości], Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) [cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości],

Potrawa: Makaron kokardki - 90g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**),

Potrawa: Potrawka meksykańska - 350g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Fasola czerwona, konserwowa () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Koncentrat pomidorowy, 30% () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Kukurydza, konserwowa () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Marchew () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Mięso z piersi indyka, bez skóry () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Papryka czerwona () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana], Skrobia ziemniaczana () [fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 781,33kcal, białko(44,69g), tłuszcze(9,88g), tłuszcze nasycone(2,36g), węglowodany(133,49g), w tym cukry(23,27g), błonnik(15,02g), sól(1,04g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko,ogórek - 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 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 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**), Ogórek (), Szynka parzona (, **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: 427,34kcal, białko(19,86g), tłuszcze(15,13g), tłuszcze nasycone(7,64g), węglowodany(54,94g), w tym cukry(1,7g), błonnik(2,88g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Herbatniki - 50g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2235,57kcal, białko(101,59g), tłuszcze(55,58g), tłuszcze nasycone(24,28g), węglowodany(341,75g), w tym cukry(87,68g), błonnik(25,85g), sól(5,89g)

DATA: 2025-08-19 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ser żółty, sałata, papryka** - 560g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 513,2kcal, białko(31,3g), tłuszcze(20,4g), tłuszcze nasycone(11,92g), węglowodany(55,29g), w tym cukry(4,96g), błonnik(7,78g), sól(1,93g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Krupnik D** - 400g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar (, |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew (, |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (, |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Woda wodociągowa (, |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,

Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**),

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 350g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (,)

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 811,2kcal, białko(54,96g), tłuszcze(6,46g), tłuszcze nasycone(1,81g), węglowodany(140,38g), w tym cukry(26,04g), błonnik(14,36g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor, sałata** - 530g , **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), Pomidor (, Sałata (, Szynka parzona (, 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: 466,52kcal, białko(26,06g), tłuszcze(16,49g), tłuszcze nasycone(8,01g), węglowodany(57,8g), w tym cukry(2,11g), błonnik(8,14g), sól(2,76g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser twarogowy półtłusty (, Mleko i produkty pochodne) [twaróg],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2073,92kcal, białko(125,56g), tłuszcze(51,2g), tłuszcze nasycone(23,84g), węglowodany(293,72g), w tym cukry(51,46g), błonnik(30,92g), sól(5,94g)

DATA: 2025-08-20 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) [kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) [kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu],	
Potrawa: pieczywo, masło, winerka, ser topiony, jabłko, pomidor, - 770g , 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: 998,32kcal, białko(31,17g), tłuszcze(44,99g), tłuszcze nasycone(22,21g), węglowodany(120,03g), w tym cukry(44,04g), błonnik(7,27g), sól(3,62g) 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: Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne	

Skład: Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Koncentrat pomidorowy, 30% () [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Mięso z piersi indyka, bez skóry () [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Skrobia ziemniaczana () [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana], Woda wodociągowa () [jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana],

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 563,19kcal, białko(29,26g), tłuszcze(2,68g), tłuszcze nasycone(0,61g), węglowodany(109,81g), w tym cukry(17,4g), błonnik(9,56g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiec ka, pomidor, sałata** - 505g , **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 (), Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 620,34kcal, białko(24,84g), tłuszcze(25,99g), tłuszcze nasycone(13,11g), węglowodany(73,24g), w tym cukry(17,51g), błonnik(2,48g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2254,24kcal, białko(87,13g), tłuszcze(74,13g), tłuszcze nasycone(36g), węglowodany(318,86g), w tym cukry(78,98g), błonnik(20,51g), sól(6,05g)

DATA: 2025-08-20 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) [kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) [kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony, papryka, jabłko** - 770g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jabłko (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Ser topiony, edam ski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 961,8kcal, białko(30,45g), tłuszcze(43,06g), tłuszcze nasycone(21,42g), węglowodany(115,27g), w tym cukry(45g), błonnik(8,29g), sól(4g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|, Olej rzepakowy (|bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|, Skrobia ziemniaczana (|bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|, Wieprzowina, łopatką (|bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatką|,

Potrawa: **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|, **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 - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

Skład: Cebula (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Kości, wywar (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Marchew (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Pieczarka uprawna, świeża (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Pietruszka, korzeń (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Por (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Ryż biały (|cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1033,62kcal, białko(32,79g), tłuszcze(44,19g), tłuszcze nasycone(6,48g), węglowodany(133,56g), w tym cukry(20,01g), błonnik(15,86g), sól(1,09g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, 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 (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (, 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: 508,56kcal, białko(24,38g), tłuszcze(21,62g), tłuszcze nasycone(10,08g), węglowodany(55,03g), w tym cukry(4,53g), błonnik(3,87g), sól(2,29g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten Skład: Chleb chrupki (, Zboża zawierające gluten) [chleb chrupki],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2576,38kcal, białko(89,48g), tłuszcze(109,35g), tłuszcze nasycone(38,04g), węglowodany(319,63g), w tym cukry(69,57g), błonnik(29,21g), sól(7,51g)

DATA: 2025-08-20 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	pieczywo, masło, winerka, ser topiony, papryka, jabłko, - 770g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jabłko (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Winerka (,
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 768,4kcal, białko(23,32g), tłuszcze(37,97g), tłuszcze nasycone(19g), węglowodany(88,17g), w tym cukry(33,15g), błonnik(10,9g), sól(3,47g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	Kompot wielowocowy - 250g
Skład:	Jabłko (ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa:	Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym - 200g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne
Skład:	Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Koncentrat pomidorowy, 30% (lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Mięso z piersi indyka, bez skóry (lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Skrobia ziemniaczana (lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana , Woda wodociągowa (lJaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana ,
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** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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: 697,93kcal, białko(29,88g), tłuszcze(19,79g), tłuszcze nasycone(2,45g), węglowodany(104,9g), w tym cukry(18,75g), błonnik(10,8g), sól(0,72g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, rzodkiewka, sałata, herbata** - 560g , **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 żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 531,34kcal, białko(27,52g), tłuszcze(23,87g), tłuszcze nasycone(12,63g), węglowodany(55,94g), w tym cukry(3,27g), błonnik(8,04g), sól(1,88g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

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:

2132,57kcal, białko(93,38g), tłuszcze(84,06g), tłuszcze nasycone(34,92g), węglowodany(265,23g), w tym cukry(55,2g), błonnik(30,94g), sól(6,97g)

DATA: 2025-08-21 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Banan (), Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Miód pszczeli (), 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 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: 896,24kcal, białko(36,38g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(14,85g), węglowodany(127,23g), w tym cukry(36,65g), błonnik(4,14g), sól(2,34g)

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** - 200g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały () | ryż biały |,

Potrawa: **Zupa 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: 1076,69kcal, białko(48,7g), tłuszcze(43,65g), tłuszcze nasycone(6,21g), węglowodany(129,08g), w tym cukry(22,49g), błonnik(13,39g), sól(0,86g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, sałata** , - 505g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 591,56kcal, białko(23,32g), tłuszcze(26,43g), tłuszcze nasycone(12,06g), węglowodany(64,05g), w tym cukry(17,41g), błonnik(3,08g), sól(2,39g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2782,49kcal, białko(112,49g), tłuszcze(103,18g), tłuszcze nasycone(33,83g), węglowodany(358,76g), w tym cukry(93,3g), błonnik(21,26g), sól(5,96g)

DATA: 2025-08-21 (Czwartek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg ,schab pieczony, banan ogórek ziel - 595g , Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), 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 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: 820,33kcal, białko(36,45g), tłuszcze(27,62g), tłuszcze nasycone(14,86g), węglowodany(108,18g), w tym cukry(36,61g), błonnik(4,22g), sól(2,35g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie () fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Potrawka z kurczaka "curry" - 385g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne, Orzechy	

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

Potrawa: Ryż - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Zupa 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: 1179,55kcal, białko(52,49g), tłuszcze(48,27g), tłuszcze nasycone(8,9g), węglowodany(139,61g), w tym cukry(27,45g), błonnik(13,88g), sól(1,41g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka, herbata** - 495g , **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**), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 574,84kcal, białko(22,44g), tłuszcze(24,43g), tłuszcze nasycone(12,08g), węglowodany(68,67g), w tym cukry(15,65g), błonnik(3,55g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki** - 50g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2792,71kcal, białko(115,47g), tłuszcze(105,83g), tłuszcze nasycone(36,54g), węglowodany(354,86g), w tym cukry(96,45g), błonnik(22,3g), sól(6,51g)

DATA: 2025-08-21 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg, ogórek ziel, sałata** - 560g , **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 (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (, **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: 498,88kcal, białko(29,36g), tłuszcze(15,66g), tłuszcze nasycone(8,74g), węglowodany(64,11g), w tym cukry(3,8g), błonnik(8,57g), sól(2,42g)

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 "curry" D** - 290g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

Potrawa: **Zupa 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: 1083,61kcal, białko(49,36g), tłuszcze(47,64g), tłuszcze nasycone(8,94g), węglowodany(120,1g), w tym cukry(18,63g), błonnik(11,7g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 569,96kcal, białko(24,27g), tłuszcze(24,93g), tłuszcze nasycone(12,13g), węglowodany(66,34g), w tym cukry(16,19g), błonnik(7,83g), sól(2,09g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten Skład: Chleb chrupki (, Zboża zawierające gluten) chleb chrupki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) 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: 2314,85kcal, białko(111,14g), tłuszcze(91,7g), tłuszcze nasycone(31,65g), węglowodany(275,63g), w tym cukry(44,95g), błonnik(29,29g), sól(5,48g)

DATA: 2025-08-22 (Piątek)	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, twaróg, dżem, miód, pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Dżem truskawkowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Kajzerki (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne), Miód pszczełi (, Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 708,92kcal, białko(31,39g), tłuszcze(19,76g), tłuszcze nasycone(10,96g), węglowodany(102,88g), w tym cukry(24,72g), błonnik(2,68g), sól(1,57g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami i D* - 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

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 mini - 200g , Mleko i produkty pochodne

Skład: Marchew () |marchew, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

Potrawa: Ryba z pieca* - 150g , 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 ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa () |koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa|,

Potrawa: Ziemniaki - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 721,09kcal, białko(22,57g), tłuszcze(28,03g), tłuszcze nasycone(7,05g), węglowodany(101,49g), w tym cukry(33,87g), błonnik(14,56g), sól(1,14g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka sałata - 465g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (), 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: 635kcal, białko(23,69g), tłuszcze(28,37g), tłuszcze nasycone(16,14g), węglowodany(72,48g), w tym cukry(14,34g), błonnik(2,11g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne), Mamolada wieloowocowa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2185,21kcal, białko(79,5g), tłuszcze(76,85g), tłuszcze nasycone(34,22g), węglowodany(304,03g), w tym cukry(82,33g), błonnik(20,86g), sól(5,4g)

DATA: 2025-08-22 (Piątek)	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, twaróg, dżem, miód, nektarynka, papryka - 590g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Miód pszczeli (), Nektarynka (), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 767,9kcal, białko(33,74g), tłuszcze(21,96g), tłuszcze nasycone(11,21g), węglowodany(109,65g), w tym cukry(34,17g), błonnik(5,29g), sól(1,53g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami I* - 300g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Burak () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Cebula () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Cukier () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Koncentrat barszczu czerwonego () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Kości wywar () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Marchew () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Pietruszka, korzeń () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Por () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki , Ziemniaki, średnio () burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba z pieca* - 150g , 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 ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , 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 - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 793,4kcal, białko(23,49g), tłuszcze(37,04g), tłuszcze nasycone(5,24g), węglowodany(97,47g), w tym cukry(31,06g), błonnik(13,2g), sól(1,06g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. ogórek, sałata - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (), 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: 640,04kcal, białko(23,94g), tłuszcze(28,4g), tłuszcze nasycone(16,15g), węglowodany(73,53g), w tym cukry(14,88g), błonnik(2,29g), sól(2,7g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Marmolada wieloowocowa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2321,54kcal, białko(83,02g), tłuszcze(88,1g), tłuszcze nasycone(32,67g), węglowodany(307,83g), w tym cukry(89,5g), błonnik(22,3g), sól(5,29g)

DATA: 2025-08-22 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, twaróg, papryka, - 500g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 509,6kcal, białko(30,7g), tłuszcze(18,32g), tłuszcze nasycone(9,42g), węglowodany(59,67g), w tym cukry(4,91g), błonnik(7,89g), sól(1,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

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* - 230g , 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: **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 - 300g**

Skład: Ziemniaki, średnio () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 911,15kcal, białko(29,3g), tłuszcze(45,18g), tłuszcze nasycone(5,79g), węglowodany(102,73g), w tym cukry(30,19g), błonnik(13,18g), sól(1,14g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, ser top 2 szt, pol. sop.ogórek, sałata - 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), 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), Ogórek (, Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (, 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: 573,04kcal, białko(23,64g), tłuszcze(26,5g), tłuszcze nasycone(15,63g), węglowodany(63,63g), w tym cukry(13,98g), błonnik(6,79g), sól(2,63g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Mamolada wieloowocowa (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa - 60g , 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: 57,6kcal, białko(9,5g), tłuszcze(1,84g), tłuszcze nasycone(0,74g), węglowodany(0,8g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,28g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2171,59kcal, białko(94,99g), tłuszcze(92,54g), tłuszcze nasycone(31,64g), węglowodany(254,01g), w tym cukry(58,47g), błonnik(29,38g), sól(6,57g)

DATA: 2025-08-23 (Sobota)	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, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor, herbata - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Ser 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: 742,32kcal, białko(30,71g), tłuszcze(31,17g), tłuszcze nasycone(17,31g), węglowodany(84,1g), w tym cukry(27,34g), błonnik(4,12g), sól(2,75g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne Skład: Brokuły (, [brokuł, masło], Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) [brokuł, masło],	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D* - 130g , Zboża zawierające gluten	

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

Potrawa: **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: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (, |ryż biały|,

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: 847,21kcal, białko(34,16g), tłuszcze(30,45g), tłuszcze nasycone(5,48g), węglowodany(112,75g), w tym cukry(12,79g), błonnik(7,81g), sól(0,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko 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**), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 475,85kcal, białko(22,77g), tłuszcze(18,21g), tłuszcze nasycone(7,46g), węglowodany(54,17g), w tym cukry(7,05g), błonnik(3,13g), sól(1,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2137,78kcal, białko(89,49g), tłuszcze(80,3g), tłuszcze nasycone(30,32g), węglowodany(266,8g), w tym cukry(47,21g), błonnik(16,26g), sól(4,92g)

DATA: 2025-08-23 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica drobiowa, ser żółty,pomidor, sałata - 450g , 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 (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , 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: 641,25kcal, białko(33,59g), tłuszcze(22,45g), tłuszcze nasycone(12,64g), węglowodany(79,17g), w tym cukry(12,67g), błonnik(4,87g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **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: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (| ryż biały |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 854,38kcal, białko(34,18g), tłuszcze(30,55g), tłuszcze nasycone(5,51g), węglowodany(114,63g), w tym cukry(14,01g), błonnik(8,43g), sól(0,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, papryka - 470g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko 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**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko 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**), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 460,33kcal, białko(21,99g), tłuszcze(16,23g), tłuszcze nasycone(7,48g), węglowodany(59,01g), w tym cukry(5,36g), błonnik(3,71g), sól(1,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2028,36kcal, białko(91,63g), tłuszcze(69,7g), tłuszcze nasycone(25,7g), węglowodany(268,58g), w tym cukry(32,08g), błonnik(18,2g), sól(5,19g)

DATA: **2025-08-23 (Sobota)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

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

Skład: Chleb 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**), Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 538,3kcal, białko(26,35g), tłuszcze(18,1g), tłuszcze nasycone(10,11g), węglowodany(72,85g), w tym cukry(19,44g), błonnik(10,63g), sól(2,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **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: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

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: 847,21kcal, białko(34,16g), tłuszcze(30,45g), tłuszcze nasycone(5,48g), węglowodany(112,75g), w tym cukry(12,79g), błonnik(7,81g), sól(0,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, papryka** - 470g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko 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**), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 446,33kcal, białko(23,39g), tłuszcze(16,63g), tłuszcze nasycone(7,51g), węglowodany(54,71g), w tym cukry(4,56g), błonnik(7,41g), sól(1,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2062,24kcal, białko(99,41g), tłuszcze(77,1g), tłuszcze nasycone(30,02g), węglowodany(256,14g), w tym cukry(36,87g), błonnik(27,04g), sól(5,5g)

DATA: 2025-08-24 (Niedziela)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek śmiet 2 plastry, polędwica sopocka, 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 (, 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: 644,52kcal, białko(29,84g), tłuszcze(23,17g), tłuszcze nasycone(12,47g), węglowodany(78,14g), w tym cukry(16,23g), błonnik(3,48g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad**Potrawa: Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne****Skład:** Bukiet jarzyn wiosennych, mrożony () |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,**Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten****Skład:** Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,**Potrawa: Kasza jęczmienna* - 70g , 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: 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: 1032,57kcal, białko(35,15g), tłuszcze(52,01g), tłuszcze nasycone(12,85g), węglowodany(113,36g), w tym cukry(20,13g), błonnik(15,28g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa,ser śmietankowy,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 (), 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**), 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: 461,72kcal, białko(19,1g), tłuszcze(18,67g), tłuszcze nasycone(9,99g), węglowodany(53,2g), w tym cukry(6,41g), błonnik(2,98g), sól(2,92g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: Podpłomyki - 20g****Skład:** Podpłomyk () |podpłomyki |,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2215,61kcal, białko(84,47g), tłuszcze(94,62g), tłuszcze nasycone(35,51g), węglowodany(261,3g), w tym cukry(43,28g), błonnik(21,73g), sól(10,37g)

DATA: 2025-08-24 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posilek: 1. śniadaniePotrawa: **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, serek śmiet. (2 pl) polędwica, papryka - 540g , 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 (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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: 690,58kcal, białko(31,78g), tłuszcze(23,15g), tłuszcze nasycone(13,57g), węglowodany(91,97g), w tym cukry(17,17g), błonnik(5,35g), sól(3,14g)

Techniki sporządzania: G

Posilek: 3. obiadPotrawa: **Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony () |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,Potrawa: **Kasza jęczmienna* - 70g , 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: **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: 1039,74kcal, białko(35,17g), tłuszcze(52,11g), tłuszcze nasycone(12,87g), węglowodany(115,24g), w tym cukry(21,35g), błonnik(15,89g), sól(4,46g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, pomidor. - 400g , 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 (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), 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: 532,87kcal, białko(27,55g), tłuszcze(18,59g), tłuszcze nasycone(8,37g), węglowodany(64,56g), w tym cukry(5,08g), błonnik(7,09g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2339,99kcal, białko(94,87g), tłuszcze(94,62g), tłuszcze nasycone(35,01g), węglowodany(288,36g), w tym cukry(44,12g), błonnik(28,33g), sól(10,46g)

DATA: 2025-08-24 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor,herbata - 520g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), 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: 490,82kcal, białko(22,54g), tłuszcze(21,45g), tłuszcze nasycone(12,85g), węglowodany(55,96g), w tym cukry(3,89g), błonnik(7,53g), sól(2,41g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 70g , **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: **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: 1032,57kcal, białko(35,15g), tłuszcze(52,01g), tłuszcze nasycone(12,85g), węglowodany(113,36g), w tym cukry(20,13g), błonnik(15,28g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, serek śmietankowy, pomidor** - 460g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany (, **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: 431,37kcal, białko(19,77g), tłuszcze(17g), tłuszcze nasycone(10,03g), węglowodany(53,69g), w tym cukry(3,84g), błonnik(7,21g), sól(2,61g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2096,55kcal, białko(86,99g), tłuszcze(93,59g), tłuszcze nasycone(37,32g), węglowodany(241,46g), w tym cukry(29,98g), błonnik(30,01g), sól(9,66g)

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