

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.07.2025
godz.: 08:28:33

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-07-21 do 2025-07-27
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-07-21 (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) kas za 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: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	
Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem D* - 300g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1096,8kcal, białko(37,84g), tłuszcze(57,69g), tłuszcze nasycone(16,19g), węglowodany(113,46g), w tym cukry(27,38g), błonnik(14,29g), sól(4,54g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 492,51kcal, białko(21,04g), tłuszcze(16,58g), tłuszcze nasycone(8,69g), węglowodany(63,79g), w tym cukry(17,41g), błonnik(3,08g), sól(2,5g)

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:

2447,43kcal, białko(88,98g), tłuszcze(108,7g), tłuszcze nasycone(43,73g), węglowodany(282,23g), w tym cukry(72,87g), błonnik(20,99g), sól(10,65g)

DATA: 2025-07-21 (Poniedziałek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor, jabłko - 745g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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: 852,57kcal, białko(29,55g), tłuszcze(32,28g), tłuszcze nasycone(18,72g), węglowodany(114,45g), w tym cukry(42,96g), błonnik(7,57g), 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 wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ogórek kwaszony - 100g**

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem i soczewicą* - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Koncentrat pomidorowy, 30% () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Kości, wywar () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Makaron dwujajeczny(, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Marchew () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Por () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |, Soczewica czerwona, nasiona suche () |wywar kości, kon.pomidorowy, makaron, soczewica, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1100,51kcal, białko(43,7g), tłuszcze(48,79g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(128,86g), w tym cukry(26,32g), błonnik(15,37g), sól(6,21g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, polędwica sopocka, ser żółty, pomidor, sałata - 495g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 549,65kcal, białko(24,41g), tłuszcze(21,12g), tłuszcze nasycone(12,75g), węglowodany(67,82g), w tym cukry(15,14g), błonnik(3,38g), sól(2,84g)

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:

2579,53kcal, białko(98,05g), tłuszcze(102,96g), tłuszcze nasycone(42,18g), węglowodany(327,73g), w tym cukry(84,93g), błonnik(26,32g), sól(12,66g)

DATA: 2025-07-21 (Poniedziałek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor,jabłko** - 745 g , **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 (), Jabłko (), 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: 666,37kcal, białko(22,09g), tłuszcze(28,1g), tłuszcze nasycone(16,25g), węglowodany(86,03g), w tym cukry(32,34g), błonnik(10,63g), sól(2,98g)

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: **Ogórek kwaszony** - 100g

Skład: Ogórek kwaszony (),

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1005,5kcal, białko(36,07g), tłuszcz(49,39g), tłuszcze nasycone(10,72g), węglowodany(109,74g), w tym cukry(24,77g), błonnik(12,09g), sól(6,24g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, polędwica sopocka, ser żółty, pomidor,sałata** - 495g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 535,65kcal, białko(25,81g), tłuszcz(21,52g), tłuszcze nasycone(12,78g), węglowodany(63,52g), w tym cukry(14,34g), błonnik(7,08g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(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: **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), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2373,31kcal, białko(88,85g), tłuszcz(106,78g), tłuszcze nasycone(44,5g), węglowodany(277,89g), w tym cukry(73,97g), błonnik(29,8g), sól(12,55g)

DATA: 2025-07-22 (Wtorek)

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, twaróg z koperkiem, dżem, sałata, pomidor - 300g , 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 (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 773,43kcal, białko(30,88g), tłuszcze(24,71g), tłuszcze nasycone(13,77g), węglowodany(109,13g), w tym cukry(37,85g), błonnik(4,21g), sól(1,4g)

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: **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|,

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

Skład: Koper ogrodowy () |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koper, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 727,91kcal, białko(42,95g), tłuszcze(5,41g), tłuszcze nasycone(1,57g), węglowodany(132,63g), w tym cukry(22,03g), błonnik(11,91g), sól(0,62g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, 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: **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:

2044,96kcal, białko(99,83g), tłuszcze(48,54g), tłuszcze nasycone(23,34g), węglowodany(309,69g), w tym cukry(64,72g), błonnik(20,29g), sól(5,12g)

DATA: 2025-07-22 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **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, twaróg z koperkiem, ser żółty sałata papryka - 517g , 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**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Koper ogrodowy (), 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**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 820,91kcal, białko(38,97g), tłuszcze(32,91g), tłuszcze nasycone(18,38g), węglowodany(93,43g), w tym cukry(27,97g), błonnik(5,81g), sól(2,51g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **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: **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|,Potrawa: **Zupa ogórkowa z ryżem - 380g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Ogórek kwaszony () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Por () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Ryż biały () |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 741,34kcal, białko(42,48g), tłuszcze(6,92g), tłuszcze nasycone(2,44g), węglowodany(133,22g), w tym cukry(21,47g), błonnik(12,31g), sól(1,99g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek kiszony - 570g , 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), Kajzerki (, 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 kwaszony (), 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: 604,1kcal, białko(28,41g), tłuszcze(17,65g), tłuszcze nasycone(8,37g), węglowodany(85,37g), w tym cukry(1,76g), błonnik(4,15g), sól(5,29g)

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:

2238,75kcal, białko(111,72g), tłuszcze(57,96g), tłuszcze nasycone(29,26g), węglowodany(327,8g), w tym cukry(51,24g), błonnik(23,46g), sól(9,92g)

DATA: 2025-07-22 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło,twarożek z koperkiem, ser żółty,sałata, papryka - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Herbata czarna, napar bez cukru () |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Koper ogrodowy () |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Papryka czerwona () |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Sałata () |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|, Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) |chleb graham masło, twaróg, koper, ser żółty, papryka, sałata, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 558,06kcal, białko(31,41g), tłuszcze(24,56g), tłuszcze nasycone(14,66g), węglowodany(57g), w tym cukry(4,72g), błonnik(7,74g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 400g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 838,22kcal, białko(52,96g), tłuszcze(10,25g), tłuszcze nasycone(2,58g), węglowodany(139,49g), w tym cukry(29,21g), błonnik(12,15g), sól(2,16g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa, jajko ogórek kiszony** - 525g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb żytni razowy (, **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 kwaszony () , 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: 447,55kcal, białko(22,93g), tłuszcze(16,34g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(56,83g), w tym cukry(1,74g), błonnik(9,32g), sól(4,51g)

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: **kielbasa kminkowa** - 50g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kielbasa kminkowa (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2016,82kcal, białko(119,78g), tłuszcze(58,03g), tłuszcze nasycone(27,89g), węglowodany(269,1g), w tym cukry(35,71g), błonnik(30,41g), sól(9,71g)

DATA: 2025-07-23 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, sałata - 520g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

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

Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) [makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 834,12kcal, białko(28,44g), tłuszcze(35,67g), tłuszcze nasycone(19,18g), węglowodany(101,27g), w tym cukry(26,97g), błonnik(3,21g), sól(3,03g)

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 991,35kcal, białko(40,39g), tłuszcze(36,13g), tłuszcze nasycone(7,59g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(29,26g), błonnik(14,04g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 492,32kcal, białko(24,15g), tłuszcze(16,3g), tłuszcze nasycone(8,64g), węglowodany(63,41g), w tym cukry(4,26g), błonnik(3g), sól(2,24g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () [sok wieloowocowy],

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2407,79kcal, białko(93,37g), tłuszcze(88,3g), tłuszcze nasycone(35,45g), węglowodany(319,41g), w tym cukry(81,69g), błonnik(20,64g), sól(6,11g)

DATA: 2025-07-23 (Środa)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, - 750g , 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 z cukrem (), Jabłko (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Winerka (),

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

Skład: Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) [makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) [makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 896,47kcal, białko(28,1g), tłuszcze(35,22g), tłuszcze nasycone(18,98g), węglowodany(120,11g), w tym cukry(44,47g), błonnik(7,05g), sól(3,15g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Barszcz ukraiński ziemniakami I - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cebula () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Cukier () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Fasola biała, nasiona suche () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Kości, wywar () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Marchew () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Por () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio () |burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki |,

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

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

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

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

Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten

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

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1071,17kcal, białko(45,43g), tłuszcze(34,52g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(154,43g), w tym cukry(32,38g), błonnik(19,88g), sól(0,88g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser żółty, sałata, rzodkiewka - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), 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**), Rzodkiewka (), Sałata (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 621,77kcal, białko(26,66g), tłuszcze(26,5g), tłuszcze nasycone(15,44g), węglowodany(70,68g), w tym cukry(14,57g), błonnik(3,41g), sól(3,23g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Soczek - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2679,41kcal, białko(100,59g), tłuszcze(96,43g), tłuszcze nasycone(42,29g), węglowodany(367,02g), w tym cukry(112,62g), błonnik(30,73g), sól(7,26g)

DATA: 2025-07-23 (Środa)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, ser śmiet., winerka, jabłko, pomidor - 755g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Herbata czarna, napar z cukrem () |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Jabłko () |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Pomidor () |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|, Winerka () |chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 690,77kcal, białko(20,01g), tłuszcze(31g), tłuszcze nasycone(16,68g), węglowodany(87,95g), w tym cukry(33,79g), błonnik(10,63g), sól(2,84g)

Techniki sporządzania:

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 991,35kcal, białko(40,39g), tłuszcze(36,13g), tłuszcze nasycone(7,59g), węglowodany(132,93g), w tym cukry(29,26g), błonnik(14,04g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, sałata, rzodkiewka - 545g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Rzodkiewka (), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 532,87kcal, białko(27,27g), tłuszcze(19,41g), tłuszcze nasycone(11,4g), węglowodany(65,76g), w tym cukry(15,6g), błonnik(7,51g), sól(2,21g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne**

Skład: Sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) [sok wielowarzywny],

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) [szynka kanapkowa],

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2316,99kcal, białko(97,59g), tłuszcze(88,66g), tłuszcze nasycone(36,38g), węglowodany(298,71g), w tym cukry(87,04g), błonnik(34,57g), sól(8,52g)

DATA: 2025-07-24 (Czwartek)**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, pasta rybna z twaróg i koper, szynkowa, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten, Ryby 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**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Szyńka parzona (, **Zboża zawierające gluten**, **Ryby i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 633,7kcal, białko(34,78g), tłuszcze(19,52g), tłuszcze nasycone(9,99g), węglowodany(79,19g), w tym cukry(16,85g), błonnik(4,37g), sól(2,38g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **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: 995,09kcal, białko(50,73g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(6,25g), węglowodany(131,91g), w tym cukry(21,67g), błonnik(15,39g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, krakowska, jajko, pomidor - 440g , 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**), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, **Jaja i produkty pochodne**, **Soja i produkty pochodne**, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 502,96kcal, białko(23,13g), tłuszcze(22,29g), tłuszcze nasycone(9,32g), węglowodany(51,3g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,37g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2197,35kcal, białko(108,74g), tłuszcze(74,38g), tłuszcze nasycone(25,57g), węglowodany(276,81g), w tym cukry(43,57g), błonnik(24,43g), sól(5,55g)

DATA: 2025-07-24 (Czwartek)**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: **Pieczycwo, masło, pasta rybna z twaróg i koper, szynkowa,ogórek, sałata - 515g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca 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,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,32kcal, białko(33,98g), tłuszcze(21,34g), tłuszcze nasycone(10,26g), węglowodany(82,83g), w tym cukry(14g), błonnik(4,49g), sól(2,43g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **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: 995,09kcal, białko(50,73g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(6,25g), węglowodany(131,91g), w tym cukry(21,67g), błonnik(15,39g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczyno, masło, krakowska, jajko,papryka, pomidor - 490g , 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**), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 482,56kcal, białko(24,18g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(53,81g), w tym cukry(3,66g), błonnik(7,83g), sól(2,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne**Skład: Wafle ryżowe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ryżowe|,**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2191,57kcal, białko(108,99g), tłuszcze(74,71g), tłuszcze nasycone(25,91g), węglowodany(282,95g), w tym cukry(39,57g), błonnik(29,4g), sól(5,29g)

DATA: **2025-07-24 (Czwartek)**DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg i koper, szynkowa,ogórek,salata - 515g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca 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, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 464,92kcal, białko(27,3g), tłuszcze(17,3g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(53,73g), w tym cukry(3,3g), błonnik(6,95g), sól(1,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **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: 985,84kcal, białko(50,03g), tłuszcze(32,46g), tłuszcze nasycone(6,24g), węglowodany(130,04g), w tym cukry(21,05g), błonnik(14,49g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, krakowska, jajko, papryka, pomidor - 490g , 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), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 482,56kcal, białko(24,18g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(53,81g), w tym cukry(3,66g), błonnik(7,83g), sól(2,07g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:

2156,92kcal, białko(115,26g), tłuszcze(82,05g), tłuszcze nasycone(30,31g), węglowodany(252,03g), w tym cukry(28,29g), błonnik(30,96g), sól(5,87g)

DATA: 2025-07-25 (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, ser topiony, pomidor** - 490g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 642,22kcal, białko(29,76g), tłuszcze(26,4g), tłuszcze nasycone(14,96g), węglowodany(72,8g), w tym cukry(14,31g), błonnik(2,48g), sól(2,17g)

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: **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*** - 150g , **Ryby i produkty pochodne**

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

Potrawa: **sos dyniowy D** - 100g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia () dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa , Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa , Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (), Potrawa: Zupa neapolitańska z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kości, wywar () kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 669,7kcal, białko(26,85g), tłuszcze(25,25g), tłuszcze nasycone(6,59g), węglowodany(88,9g), w tym cukry(21,03g), błonnik(11,26g), sól(0,55g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja Potrawa: Pieczyno, 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), Mamelada wieloowocowa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2067,12kcal, białko(82,15g), tłuszcze(80,71g), tłuszcze nasycone(37,76g), węglowodany(261,36g), w tym cukry(59,07g), błonnik(17,37g), sól(5,42g)

DATA: 2025-07-25 (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, ser topiony,papryka, nektarynka - 570g , 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**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Nektarynka (, Papryka czerwona (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 665,6kcal, białko(31,09g), tłuszcze(27,41g), tłuszcze nasycone(14,93g), węglowodany(74,63g), w tym cukry(22,07g), błonnik(5,27g), sól(2,26g)

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: **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 dyniowy I** - 100g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia (|dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|, Woda wodociągowa (|dynia, masło, mąka pszenna, ser topiony, śmietana|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

Skład: Cebula (|cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Kości, wywar (|cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Por (|cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (|cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, por, ser gouda, śmietana 12%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 759,4kcal, białko(32,29g), tłuszcze(33,46g), tłuszcze nasycone(11,48g), węglowodany(87,59g), w tym cukry(19,45g), błonnik(11,53g), sól(1,08g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2185,24kcal, białko(89,18g), tłuszcze(89,97g), tłuszcze nasycone(42,62g), węglowodany(262,92g), w tym cukry(65,8g), błonnik(20,61g), sól(6,05g)

DATA: 2025-07-25 (Piątek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ser topiony,papryka, - 495g , 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 (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 488,35kcal, białko(23,33g), tłuszcze(20,7g), tłuszcze nasycone(12,1g), węglowodany(56,22g), w tym cukry(4,23g), błonnik(7,57g), sól(1,91g)

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: **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* - 230g , Ryby i produkty pochodne**

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

Potrawa: **sos dyniowy D - 100g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Dynia () |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa () |dynia, masło, mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki - 300g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem D - 400g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar () kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna , Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 821,5kcal, białko(34,33g), tłuszcze(33,78g), tłuszcze nasycone(7,27g), węglowodany(100,69g), w tym cukry(22,25g), błonnik(12,41g), sól(0,68g) 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: 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: 2060,69kcal, białko(92,66g), tłuszcze(83,53g), tłuszcze nasycone(35,81g), węglowodany(248,52g), w tym cukry(49,86g), błonnik(28,29g), sól(6,51g)

DATA: 2025-07-26 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser topionmy, pomidor, sałata - 450g , 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 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 topiony, edamski (, 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: 656,75kcal, białko(30,26g), tłuszcz(25,78g), tłuszcze nasycone(13,38g), węglowodany(75,5g), w tym cukry(15,24g), błonnik(4,57g), sól(3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kalafior *** - 130g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kalafior, gotowany w wodzie () |kalafior, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |kalafior, 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: **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: 884,72kcal, białko(34,16g), tłuszcz(34,41g), tłuszcze nasycone(8,21g), węglowodany(113,43g), w tym cukry(13,18g), błonnik(8,14g), sól(0,42g)

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), tłuszcz(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:

2089,72kcal, białko(89,05g), tłuszcze(78,87g), tłuszcze nasycone(29,11g), węglowodany(258,87g), w tym cukry(35,5g), błonnik(17,03g), sól(5,22g)

DATA: 2025-07-26 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczыwo, 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: **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: **Kalafior * - 130g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (|kalafior, masło|, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |kalafior, 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: **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: 891,89kcal, białko(34,18g), tłuszcze(34,51g), tłuszcze nasycone(8,23g), węglowodany(115,3g), w tym cukry(14,4g), błonnik(8,75g), sól(0,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczыwo, 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:

2065,87kcal, białko(91,63g), tłuszcze(73,66g), tłuszcze nasycone(28,42g), węglowodany(269,26g), w tym cukry(32,47g), błonnik(18,52g), sól(5,23g)

DATA: 2025-07-26 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczыwo, 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 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 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),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 449,45kcal, białko(25,83g), tłuszcze(17,41g), tłuszcze nasycone(10,04g), węglowodany(51,21g), w tym cukry(1,89g), błonnik(7,19g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kalafior * - 130g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (|kalafior, masło|, Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) |kalafior, 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: **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: 884,72kcal, białko(34,16g), tłuszcze(34,41g), tłuszcze nasycone(8,21g), węglowodany(113,43g), w tym cukry(13,18g), błonnik(8,14g), sól(0,42g)

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,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:

2010,9kcal, białko(98,9g), tłuszcze(80,37g), tłuszcze nasycone(32,67g), węglowodany(235,17g), w tym cukry(19,71g), błonnik(23,93g), sól(5,54g)

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica sopocka, twaróg, pomidor - 450g , 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 (), 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: 465,92kcal, białko(26,89g), tłuszcze(15,66g), tłuszcze nasycone(7,81g), węglowodany(53,25g), w tym cukry(6,41g), błonnik(2,98g), sól(2,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, herbata, szynka, ser śmietankowy, pomidor - 515g , 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**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka |, Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka |, Pomidor () | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka |, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | bułka wrocławska, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 601,97kcal, białko(21,04g), tłuszcze(28,03g), tłuszcze nasycone(15,55g), węglowodany(65,4g), w tym cukry(18,27g), błonnik(3,21g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **wafle kukurydziane** - 20g

Skład: wafle kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 66kcal, białko(0,1g), tłuszcze(4g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0g), błonnik(1,4g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2246,45kcal, białko(88,16g), tłuszcze(100,76g), tłuszcze nasycone(36,48g), węglowodany(258,35g), w tym cukry(44,54g), błonnik(21,4g), sól(9,92g)

DATA: **2025-07-27 (Niedziela)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczewo, masło, polędwica sopocka, twaróg, ogórek** - 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**), Ogórek (), Polędwica sopocka (, **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: 614,24kcal, białko(34,31g), tłuszcze(17,76g), tłuszcze nasycone(10,21g), węglowodany(81,47g), w tym cukry(13,12g), błonnik(3,38g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor** - 490g , **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 (), 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: 450,84kcal, białko(18,63g), tłuszcze(16,66g), tłuszcze nasycone(10,02g), węglowodany(59,17g), w tym cukry(5,45g), błonnik(3,85g), sól(2,93g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **wafle kukurydziane** - 20g

Skład: wafle kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 66kcal, białko(0,1g), tłuszcze(4g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0g), błonnik(1,4g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2243,65kcal, białko(93,18g), tłuszcze(91,49g), tłuszcze nasycone(33,35g), węglowodany(280,34g), w tym cukry(38,44g), błonnik(22,45g), sól(9,85g)

DATA: 2025-07-27 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczynwo, masło, polędwica sopocka, twaróg,ogórek** - 450g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), 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**), 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: 427,84kcal, białko(27,21g), tłuszcze(13,9g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(52,03g), w tym cukry(2,5g), błonnik(6,58g), sól(1,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka|, Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka|, Pomidor () | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka|, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, herbata, masło, pomidor, ser śmietankowy, szynka|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 567,97kcal, białko(21,54g), tłuszcze(26,33g), tłuszcze nasycone(15,58g), węglowodany(65,1g), w tym cukry(15,17g), błonnik(7,21g), sól(2,91g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **wafle kukurydziane** - 20g

Skład: wafle kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 66kcal, białko(0,1g), tłuszcze(4g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0g), błonnik(1,4g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2239,37kcal, białko(98,13g), tłuszcze(99,65g), tłuszcze nasycone(37,92g), węglowodany(258,68g), w tym cukry(39,14g), błonnik(29g), sól(9,36g)

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