

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 30.06.2025
godz.: 12:24:01

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-06-30 do 2025-07-06
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-06-30 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor, herbata - 450g , 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 () Bułka kajzerka, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka kajzerka, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka kajzerka, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Pomidor () Bułka kajzerka, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka kajzerka, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka kajzerka, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 742,72kcal, białko(27,4g), tłuszcze(27,14g), tłuszcze nasycone(15,17g), węglowodany(98,46g), w tym cukry(25,64g), błonnik(3,35g), sól(2,75g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem* - 350g , Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne) groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Koncentrat pomidorowy, 30% () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne) groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Skrobia ziemniaczana () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szynkówka wieprzowa () groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa () groszek zielony, konserwowy, 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 - 250g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa koperkowa z ryżem D* - 350g , 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: 928,11kcal, białko(29,12g), tłuszcze(48,27g), tłuszcze nasycone(13,22g), węglowodany(101,67g), w tym cukry(23,27g), błonnik(15,17g), sól(3,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () |Kajzerki, masło, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Pomidor () |Kajzerki, masło, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Sałata () |Kajzerki, masło, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 522,02kcal, białko(18,09g), tłuszcze(17,74g), tłuszcze nasycone(9,78g), węglowodany(74,09g), w tym cukry(15,21g), błonnik(2,58g), sól(2,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 15g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 57,6kcal, białko(0,29g), tłuszcze(0,59g), tłuszcze nasycone(0,15g), węglowodany(12,45g), w tym cukry(0,39g), błonnik(0g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2250,45kcal, białko(74,9g), tłuszcze(93,73g), tłuszcze nasycone(38,33g), węglowodany(286,67g), w tym cukry(64,51g), błonnik(21,1g), sól(8,5g)

DATA: 2025-06-30 (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, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Pomidor () | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | bułka wieloziarnista, chleb foremkowy, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 725,22kcal, białko(27,95g), tłuszcze(27,89g), tłuszcze nasycone(15,12g), węglowodany(90,86g), w tym cukry(26,24g), błonnik(5g), sól(2,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem*** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**) | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Koncentrat pomidorowy, 30% () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne**) | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () | groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa 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: 1011,01kcal, białko(29,97g), tłuszcze(51,31g), tłuszcze nasycone(8,91g), węglowodany(115,92g), w tym cukry(26,15g), błonnik(18,07g), sól(4,92g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, ser żółty, szynkowa, pomidor, sałata, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar z cukrem () | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Pomidor () | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Sałata () | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb foremkowy, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 553,92kcal, białko(22,98g), tłuszcze(21,98g), tłuszcze nasycone(13,2g), węglowodany(68,38g), w tym cukry(15,14g), błonnik(3,38g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 15g

Skład: Podpłomyk () | podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 57,6kcal, białko(0,29g), tłuszcze(0,59g), tłuszcze nasycone(0,15g), węglowodany(12,45g), w tym cukry(0,39g), błonnik(0g), sól(0,08g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2347,75kcal, białko(81,18g), tłuszcze(101,76g), tłuszcze nasycone(37,38g), węglowodany(287,62g), w tym cukry(67,92g), błonnik(26,44g), sól(10,89g)

DATA: 2025-06-30 (Poniedziałek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony,ser topiony,pomidor, herbata** - 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**) | chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Herbata czarna, napar bez cukru () | chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Pomidor () | chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Schab pieczony(, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) | chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 465,17kcal, białko(18,68g), tłuszcze(20,74g), tłuszcze nasycone(12,17g), węglowodany(54,38g), w tym cukry(2,44g), błonnik(7,53g), sól(2,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewką i groszkiem*** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne**) |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Koncentrat pomidorowy, 30% () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Gorczyca i produkty pochodne**) |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa () |groszek zielony, konserwowy, koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 350g , **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: 973,47kcal, białko(28,38g), tłuszcze(53,19g), tłuszcze nasycone(8,68g), węglowodany(102,74g), w tym cukry(23,87g), błonnik(15,69g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo,masło, ser żółty, szynkowa, pomidor, sałata, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata , Pomidor () chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata , Sałata () chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata , Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata , Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb graham, masło, ser żółty gouda, szynka parzona, sałata, pomidor, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 501,57kcal, białko(24,83g), tłuszcze(22,46g), tłuszcze nasycone(13,25g), węglowodany(54,02g), w tym cukry(1,86g), błonnik(7,4g), sól(2,8g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Podpłomyki - 15g Skład: Podpłomyk () podpłomyki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 57,6kcal, białko(0,29g), tłuszcze(0,59g), tłuszcze nasycone(0,15g), węglowodany(12,45g), w tym cukry(0,39g), błonnik(0g), sól(0,08g) 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), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(4,55g), węglowodany(2g), w tym cukry(2g), błonnik(0g), sól(0,7g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2086,8kcal, białko(76,67g), tłuszcze(103,98g), tłuszcze nasycone(38,8g), węglowodany(225,59g), w tym cukry(30,55g), błonnik(30,62g), sól(9,56g)

DATA: 2025-07-01 (Wtorek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, miód, dżem, banan, sałata, herbata - 450g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan () bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Miód pszczeni () bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Sałata () bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeni, sałata, banan, herbata ,	
Potrawa: Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 889,67kcal, białko(28,46g), tłuszcze(24,81g), tłuszcze nasycone(13,44g), węglowodany(140,67g), w tym cukry(48,46g), błonnik(4,69g), sól(1,37g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

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

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

Potrawa: Kompot 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 - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 734,25kcal, białko(35,56g), tłuszcze(30,32g), tłuszcze nasycone(4,58g), węglowodany(83,24g), w tym cukry(17,17g), błonnik(7,65g), sól(0,43g)

Techniki sporządzania: G

Posilek: 5. kolacja**Potrawa: pieczywo, masło, polędwica sop., jajko, pomidor, herbata - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () |kajzerki, masło, jajko, polędwica sopočka, pomidor, herbata|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, jajko, polędwica sopočka, pomidor, herbata|, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, jajko, polędwica sopočka, pomidor, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, jajko, polędwica sopočka, pomidor, herbata|, Polędwica sopočka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kajzerki, masło, jajko, polędwica sopočka, pomidor, herbata|, Pomidor () |kajzerki, masło, jajko, polędwica sopočka, pomidor, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 585,87kcal, białko(24,24g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(11,02g), węglowodany(74,58g), w tym cukry(15,67g), błonnik(2,71g), sól(2,02g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 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:

2299,79kcal, białko(88,66g), tłuszcze(77,22g), tłuszcze nasycone(29,08g), węglowodany(320,3g), w tym cukry(102,49g), błonnik(15,44g), sól(3,82g)

DATA: 2025-07-01 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, miód, dżem, naktarynka, sałata, herbata** - 450g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony () | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Herbata czarna, napar z cukrem () | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Miód pszczeli () | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Nektarynka () | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Sałata () | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata | Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**) | Chleb foremkowy, bułka wieloziarnista, masło, twaróg półtłusty, dżem, miód pszczeli, sałata, nektarynka, herbata |

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 875,2kcal, białko(29,95g), tłuszcze(24,83g), tłuszcze nasycone(13,04g), węglowodany(134,89g), w tym cukry(47,33g), błonnik(6,9g), sól(1,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

Skład: Cebula () | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Jabłko () | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Kapusta czerwona () | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy | Olej rzepakowy () | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio ()

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

Skład: Brokuły () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Cebula () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kalafior () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kości, wywar () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kukurydza, konserwowa () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Marchew () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Pietruszka, korzeń () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Por () |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 867,09kcal, białko(39,38g), tłuszcze(36,24g), tłuszcze nasycone(5,03g), węglowodany(101,93g), w tym cukry(27,27g), błonnik(12,8g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata|, Herbata czarna, napar z cukrem () |Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata|, Ogórek () |Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata|, Polędwica sopočka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopočka, ogórek zielony, herbata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 527,16kcal, białko(22,29g), tłuszcze(19,5g), tłuszcze nasycone(10,45g), węglowodany(67,69g), w tym cukry(14,45g), błonnik(2,95g), sól(2,26g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2359,44kcal, białko(92,02g), tłuszcze(80,77g), tłuszcze nasycone(28,55g), węglowodany(326,31g), w tym cukry(110,24g), błonnik(23,05g), sól(4,54g)

DATA: 2025-07-01 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

Skład: Cebula () |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Jabłko () |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Kapusta czerwona () |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,92kcal, białko(38,33g), tłuszcze(36,06g), tłuszcze nasycone(5g), węglowodany(97,21g), w tym cukry(26,24g), błonnik(11,54g), sól(0,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Herbata czarna, napar bez cukru () Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Ogórek () Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata , Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 474,81kcal, białko(24,13g), tłuszcze(19,99g), tłuszcze nasycone(10,49g), węglowodany(53,32g), w tym cukry(1,16g), błonnik(6,97g), sól(2g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) szynka kanapkowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2066,83kcal, białko(98,65g), tłuszcze(81,9g), tłuszcze nasycone(30,28g), węglowodany(248,41g), w tym cukry(68,41g), błonnik(29,38g), sól(5,58g)

DATA: 2025-07-02 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kakao 16%, proszek (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, winerka, ser topiony,banan, pomidor, herbata - 350g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan () bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata , Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata , Pomidor () bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata , Winerka () bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, banan, herbata ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 927,94kcal, białko(29,87g), tłuszcze(42,11g), tłuszcze nasycone(22,07g), węglowodany(109,55g), w tym cukry(39,93g), błonnik(4,92g), sól(2,97g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne	

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 80g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Pomidor () |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Kajzerki, masło, żywiecka, ser śmietankowy, pomidor, herbata |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2505,89kcal, białko(88,47g), tłuszcze(96,22g), tłuszcze nasycone(48,68g), węglowodany(330,44g), w tym cukry(75,63g), błonnik(18,59g), sól(6,34g)

DATA: 2025-07-02 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posilek: 1. śniadaniePotrawa: **Kakao** - 220g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony, jabłko, pomidor, herbata** - 350g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|, Herbata czarna, napar zcukrem () |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|, Jabłko () |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|, Pomidor () |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|, Winerka () |bułka wrocławska, masło, winerka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata|,**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 951,97kcal, białko(29,9g), tłuszcze(42,62g), tłuszcze nasycone(22,06g), węglowodany(115,34g), w tym cukry(44,32g), błonnik(7,4g), sól(2,97g)

Techniki sporządzania: G

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

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 80g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2559,58kcal, białko(91,03g), tłuszcze(95g), tłuszcze nasycone(48,23g), węglowodany(348,09g), w tym cukry(84,96g), błonnik(26,41g), sól(6,91g)

DATA: 2025-07-02 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Potrawa: **Ryż** - 80g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) |polędwica sopocka |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2025-07-03 (Czwartek)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, schab pieczony, sałata, pomidor - 537g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 777,13kcal, białko(35,23g), tłuszcze(25,96g), tłuszcze nasycone(14,42g), węglowodany(102,48g), w tym cukry(27,66g), błonnik(4,56g), sól(2,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa 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: 777,63kcal, białko(47,5g), tłuszcze(24,8g), tłuszcze nasycone(2,68g), węglowodany(96,5g), w tym cukry(21,73g), błonnik(12,06g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, paprykarz,krakowska, pomidor** - 625g , **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), 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**), Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Pomidor (), Ryż biały (), Seler korzeniowy (, **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: 658,64kcal, białko(28,09g), tłuszcze(21,12g), tłuszcze nasycone(9,44g), węglowodany(92,42g), w tym cukry(7,5g), błonnik(6,22g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 15g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 45,08kcal, białko(0,7g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(10,19g), w tym cukry(3,53g), błonnik(0,57g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2258,48kcal, białko(111,51g), tłuszcze(72,14g), tłuszcze nasycone(26,56g), węglowodany(301,58g), w tym cukry(60,41g), błonnik(23,41g), sól(5,95g)

DATA: 2025-07-03 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twarożek z koperkiem,schab pieczony, sałata, ogórek** - 537g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Sałata (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 706,05kcal, białko(34,75g), tłuszcze(24g), tłuszcze nasycone(13,89g), węglowodany(91,65g), w tym cukry(25,96g), błonnik(8,67g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym - 463g , Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ananas () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Cebula () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Kukurydza, konserwowa () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Marchew () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Olej rzepakowy () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Papryka czerwona () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana () |ananas, cebula, koncentrat pomidorowy, kukurydza konserwowa,marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, musztrda, olej rzepakowy, papryka czerwona, skrobia ziemniaczana|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa 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: 1065,53kcal, białko(58,31g), tłuszcze(41,67g), tłuszcze nasycone(12,69g), węglowodany(123,18g), w tym cukry(32,31g), błonnik(18,8g), sól(1,64g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, paprykarz,krakowska, papryka, pomidor - 625g , Zboża zawierające gluten,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 , 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 (, Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne , Gorczyca i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, 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), Mintaj, Świeży (, Zboża zawierające gluten , Ryby i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne , Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pietruszka, korzeń (, Pomidor (, Ryż biały (, Seler korzeniowy (, 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: 619,24kcal, białko(26,94g), tłuszcze(19,03g), tłuszcze nasycone(8,93g), węglowodany(89,62g), w tym cukry(9,35g), błonnik(7,87g), sól(2,64g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 15g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne , Soja i produkty pochodne , Mleko i produkty pochodne), Marmolada wieloowocowa (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 45,08kcal, białko(0,7g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(10,19g), w tym cukry(3,53g), błonnik(0,57g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2435,9kcal, białko(120,7g), tłuszcze(84,97g), tłuszcze nasycone(35,53g), węglowodany(314,64g), w tym cukry(71,14g), błonnik(35,9g), sól(7,05g)

DATA: 2025-07-03 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa:	pieczywo, masło, twarożek z koperkiem,schab pieczony, sałata, ogórek - 537g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 529,45kcal, białko(26,05g), tłuszcze(19,28g), tłuszcze nasycone(11,35g), węglowodany(65,97g), w tym cukry(15,96g), błonnik(6,75g), sól(2,23g)	
Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa:	fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Fasola szparagowa, gotowana w wodzie () fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,
Potrawa:	Kompot wieloowocowy - 250g
Skład:	Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożóna () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa:	Potrawka z kurczaka z marchewką D - 390g , Zboża zawierające gluten
Skład:	Marchew (), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, Zboża zawierające gluten), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korzeń (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa 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: 901,93kcal, białko(50,72g), tłuszcze(33,35g), tłuszcze nasycone(8,23g), węglowodany(106,77g), w tym cukry(24,79g), błonnik(15,51g), sól(0,73g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczыwo, masło, paprykarz,krakowska, papryka,pomidor** - 625g , **Zboża zawierające gluten,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,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 (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), 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**), Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Pietruszka, korzeń (), Pomidor (), Ryż biały (), Seler korzeniowy (, **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: 628,54kcal, białko(29,23g), tłuszcze(19,6g), tłuszcze nasycone(8,99g), węglowodany(90,19g), w tym cukry(8,58g), błonnik(12,21g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy** - 15g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 45,08kcal, białko(0,7g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(10,19g), w tym cukry(3,53g), błonnik(0,57g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2195kcal, białko(113g), tłuszcze(75,49g), tłuszcze nasycone(30,38g), węglowodany(282,42g), w tym cukry(59,15g), błonnik(35,03g), sól(5,64g)

DATA: 2025-07-04 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **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 - 210g , 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 koperkowa z zacierką D* - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 722,79kcal, białko(29,07g), tłuszcze(30,37g), tłuszcze nasycone(6,95g), węglowodany(88,52g), w tym cukry(20,33g), błonnik(11,33g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 592,57kcal, białko(20,69g), tłuszcze(23,58g), tłuszcze nasycone(13,65g), węglowodany(76,03g), w tym cukry(17,47g), błonnik(2,71g), sól(2,34g)

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:

2242,87kcal, białko(76,41g), tłuszcze(86,17g), tłuszcze nasycone(37,27g), węglowodany(299,58g), w tym cukry(98,14g), błonnik(18,47g), sól(5,07g)

DATA: 2025-07-04 (Piątek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser żółty, śliwka, pomidor, herbata** - 550g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **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 - 210g , 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 koperkowa z zacierką I - 340g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Koper ogrodowy () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Kości, wywar () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Marchew () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Pietruszka, korzeń () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Por () |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 738,65kcal, białko(28,71g), tłuszcze(31,9g), tłuszcze nasycone(7,82g), węglowodany(90,01g), w tym cukry(20,62g), błonnik(12,48g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek - 200g**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2207,15kcal, białko(83,11g), tłuszcze(88,67g), tłuszcze nasycone(38,96g), węglowodany(280,37g), w tym cukry(90,63g), błonnik(26,21g), sól(5,66g)

DATA: 2025-07-04 (Piątek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **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** - 210g , **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 koperkowa z zacierką D*** - 350g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 753,6kcal, białko(29,81g), tłuszcze(30,41g), tłuszcze nasycone(6,95g), węglowodany(95,66g), w tym cukry(20,68g), błonnik(11,92g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 330g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2037,41kcal, białko(75,57g), tłuszcze(82,5g), tłuszcze nasycone(34,92g), węglowodany(263,42g), w tym cukry(79,35g), błonnik(31,05g), sól(5,12g)

DATA: **2025-07-05 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, pomidor** - 475g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan () |banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2195,5kcal, białko(83,88g), tłuszcze(76,6g), tłuszcze nasycone(26,55g), węglowodany(301,24g), w tym cukry(97,62g), błonnik(23,33g), sól(5,65g)

DATA: 2025-07-05 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **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: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, ser topiony, pomidor, jabłko, - 675g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Indyk pieczony z sosem I* - 130g , Zboża zawierające gluten**Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,Potrawa: **Kasza jęczmienna* - 80g , Zboża zawierające gluten**Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten**) |kasza jęczmienna |,Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

Potrawa: **Zupa grysikowa I* - 350g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Cebula () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kości, wywar () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korzeń () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Por () |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |,**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, polędwica sopocka, ogórek** - 475g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Fasola czerwona, konserwowa (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (, Pietruszka, liście (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 509,19kcal, białko(20,79g), tłuszcze(20,44g), tłuszcze nasycone(7,97g), węglowodany(61,52g), w tym cukry(4,69g), błonnik(5,41g), sól(1,96g)
Techniki sporządzania:

Posilek: 6. II kolacja

Potrawa: **Banan** - 220g

Skład: Banan (|banan|,

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2147,54kcal, białko(81,24g), tłuszcze(75,83g), tłuszcze nasycone(24,27g), węglowodany(296,91g), w tym cukry(85,39g), błonnik(27,28g), sól(5,58g)

DATA: 2025-07-05 (Sobota)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posilek: 1. śniadanie**

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 546,32kcal, białko(20,92g), tłuszcze(19,01g), tłuszcze nasycone(10,52g), węglowodany(78,55g), w tym cukry(19,69g), błonnik(11,27g), sól(2,68g)
Techniki sporządzania:

Posilek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, pasta z fasoli i twarogu,półdewica sopocka,ogórek** , - 485g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Fasola czerwona, konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (), Pietruszka, liście (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 518,49kcal, białko(23,08g), tłuszcze(21,01g), tłuszcze nasycone(8,03g), węglowodany(62,09g), w tym cukry(3,92g), błonnik(9,75g), sól(1,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko** - 250g

Skład: Jabłko (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Ser topiony, edamski (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2163,28kcal, białko(85,04g), tłuszcze(86,67g), tłuszcze nasycone(29,95g), węglowodany(276,32g), w tym cukry(64,41g), błonnik(36,65g), sól(6,01g)

DATA: 2025-07-06 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 716,04kcal, białko(32,65g), tłuszcze(30,03g), tłuszcze nasycone(14,81g), węglowodany(77,78g), w tym cukry(16,23g), błonnik(3,48g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: Kasza jaglana - 80g

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, jajko, pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2025-07-06 (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: **Pieczynwo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka** , - 440g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 700,52kcal, białko(31,87g), tłuszcze(28,05g), tłuszcze nasycone(14,83g), węglowodany(82,62g), w tym cukry(14,54g), błonnik(4,05g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 80g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, jajko, pomidor** , - 515g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pasztet z kurczaka pieczony (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 587,22kcal, białko(20,93g), tłuszcze(25,14g), tłuszcze nasycone(12,08g), węglowodany(71,59g), w tym cukry(15,09g), błonnik(3,48g), sól(2,36g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 15g , Soja i produkty pochodne Skład: Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne) [wafle ryżowe],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 49,2kcal, białko(0,08g), tłuszcze(0,03g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,8g), w tym cukry(0,18g), błonnik(1,28g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2229,56kcal, białko(102,73g), tłuszcze(86,65g), tłuszcze nasycone(32,35g), węglowodany(266,95g), w tym cukry(43,81g), błonnik(16,72g), sól(6,16g)

DATA: 2025-07-06 (Niedziela)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka , - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 537,42kcal, białko(25,66g), tłuszcze(24,36g), tłuszcze nasycone(12,48g), węglowodany(58,05g), w tym cukry(3,95g), błonnik(7,89g), sól(2,82g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz ze schabu z marchewką - 232g , Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez kości (, Woda wodociągowa (,	
Potrawa: Kasza jaglana - 80g Skład: Kasza jaglana (,	
Potrawa: Kompot 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 konserwowy - 100g , Gorczyca i produkty pochodne Skład: Ogórki, konserwowe (, Gorczyca i produkty pochodne) [ogórek konserwowy],	
Potrawa: Zupa ryżowa D* - 350g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne	

Skład: Kości, wywar () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Marchew () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Pietruszka, korzeń () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Ryż biały () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 921,45kcal, białko(50,29g), tłuszcze(33,48g), tłuszcze nasycone(5,43g), węglowodany(108,47g), w tym cukry(19,39g), błonnik(7,6g), sól(1,97g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, polędwica sopocka, jajko, pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 427,82kcal, białko(23,68g), tłuszcze(15,83g), tłuszcze nasycone(7,75g), węglowodany(51,36g), w tym cukry(1,71g), błonnik(6,98g), sól(1,93g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 15g , Soja i produkty pochodne Skład: Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne) [wafle ryżowe],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 49,2kcal, białko(0,08g), tłuszcze(0,03g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,8g), w tym cukry(0,18g), błonnik(1,28g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Paszet drobiowy - 50g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2065,78kcal, białko(118,92g), tłuszcze(79,61g), tłuszcze nasycone(27,34g), węglowodany(228,68g), w tym cukry(25,22g), błonnik(23,74g), sól(8,89g)

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