

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 05.08.2025  
godz.: 07:36:32

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-08-04 do 2025-08-10  
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

| DATA: 2025-08-04 (Poniedziałek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA: Łatwo strawna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Posiłek: 1. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |
| Potrawa: <b>pieczywo, masło, twaróg, schab pieczony, pomidor, - 505g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b><br>Skład: Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Kajzerki ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor ( ), 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: <b>Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b><br>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  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 763,32kcal, białko(34,24g), tłuszcze(25,54g), tłuszcze nasycone(14,18g), węglowodany(100,91g), w tym cukry(26,74g), błonnik(4,4g), sól(2,81g)<br>Techniki sporządzania: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
| Posiłek: 3. obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |
| Potrawa: <b>Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne</b><br>Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony ( )   bukiet warzyw, masło  , Masło ekstra ( , Mleko i produkty pochodne)   bukiet warzyw, masło  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |
| Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b><br>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: <b>Potrawka z kurczaka "curry" D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy</b><br>Skład: Marchew ( )   marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy  , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry ( )   marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy  , mleczko kokosowe ( , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy)   marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy  , Olej rzepakowy ( )   marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |
| Potrawa: <b>Ryż - 90g</b><br>Skład: Ryż biały ( )   ryż biały  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |
| Potrawa: <b>Zupa solferino D* - 450g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b><br>Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( )   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Kości, wywar ( )   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Marchew ( )   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D ( , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ( , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Pietruszka, korzeń ( )   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Seler korzeniowy ( , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , Ziemniaki, średnio ( )   marchew, pietruszka, seler, koci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki  , |                      |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1084,7kcal, białko(50,7g), tłuszcze(44,05g), tłuszcze nasycone(6,14g), węglowodany(128,16g), w tym cukry(22,89g), błonnik(13,76g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: D

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło,szynkowa, ser topiony,pomidor, sałata - 535g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kajzerki ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Sałata ( ), Ser topiony, edamski ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 504,24kcal, białko(19,19g), tłuszcze(20,42g), tłuszcze nasycone(10,86g), węglowodany(62,82g), w tym cukry(3,77g), błonnik(3,23g), sól(2,35g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk ( ) |podpłomyki |,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2429,06kcal, białko(104,5g), tłuszcze(90,79g), tłuszcze nasycone(31,38g), węglowodany(308,48g), w tym cukry(53,91g), błonnik(21,38g), sól(5,88g)

**DATA: 2025-08-04 (Poniedziałek)****DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony,pomidor,ogórek kons - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Kajzerki ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Schab pieczony ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 862,47kcal, białko(38,92g), tłuszcze(30,08g), tłuszcze nasycone(14,57g), węglowodany(110,74g), w tym cukry(29,49g), błonnik(11,2g), sól(3,72g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

**Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

**Potrawa: Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1147,91kcal, białko(54,11g), tłuszcze(44,6g), tłuszcze nasycone(6,26g), węglowodany(141,38g), w tym cukry(28,95g), błonnik(17,73g), sól(0,77g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 5. kolacja****Potrawa: pieczywo, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, sałata - 540g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem () , Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet z kurczaka pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor () , Sałata () , Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 607,57kcal, białko(19,31g), tłuszcze(27,75g), tłuszcze nasycone(14,82g), węglowodany(72,72g), w tym cukry(15,71g), błonnik(4g), sól(2,74g)

Techniki sporządzania:

|                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Posiłek: 6. II kolacja                                                                                                                                                                                 |
| Potrawa: Podplomyki - 20g<br>Skład: Podplomyk ()  podplomyki  ,                                                                                                                                        |
| Podsumowanie posiłku:<br>Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)<br>Techniki sporządzania: |
| Podsumowanie jadłospisu dziennego:<br>2694,75kcal, białko(112,72g), tłuszcze(103,2g), tłuszcze nasycone(35,85g), węglowodany(341,43g), w tym cukry(74,67g), błonnik(32,93g), sól(7,33g)                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| DATA: 2025-08-04 (Poniedziałek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów |
| Posiłek: 1. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                          |
| Potrawa: pasta z ciecierzycy i twarogu - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne<br>Skład: Ciecierzycza konserwowa (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pietruszka, liście (), Ser twarogowy półtłusty (, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |
| Potrawa: pieczywo, masło,schab pieczony,pomidor,ogórek kons - 505g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne<br>Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), |                                          |
| Podsumowanie posiłku:<br>Wartość odżywcza: 711,77kcal, białko(31,98g), tłuszcze(29,17g), tłuszcze nasycone(12,22g), węglowodany(80,58g), w tym cukry(19,5g), błonnik(14,05g), sól(3,32g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |
| Posiłek: 3. obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |
| Potrawa: Bukiet warzyw* - 130g , Mleko i produkty pochodne<br>Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony ()  bukiet warzyw, masło  , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne)  bukiet warzyw, masło  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g<br>Skład: Jabłko ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Koncentrat kompotu ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Mieszanka owocowa, mrożona ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Sok owocowy zagęszczony ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  , Woda wodociągowa ()  jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda  ,                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |
| Potrawa: Potrawka z kurczaka "curry"D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy<br>Skład: Marchew ()  marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry ()  marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , mleczko kokosowe (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy)  marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy , Olej rzepakowy ()  marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy ,                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| Potrawa: Ryż - 90g<br>Skład: Ryż biały ()  ryż biały ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |
| Potrawa: Zupa solferino D* - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1084,7kcal, białko(50,7g), tłuszcze(44,05g), tłuszcze nasycone(6,14g), węglowodany(128,16g), w tym cukry(22,89g), błonnik(13,76g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: D

**Posiłek: 5. kolacja**

**Potrawa:** pieczywo, masło,szynkowa,ser topiony,pomidor, sałata - 545g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 460,54kcal, białko(19,78g), tłuszcze(18,69g), tłuszcze nasycone(10,37g), węglowodany(57,79g), w tym cukry(2,9g), błonnik(8,37g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

**Potrawa:** ser fromage - 40g , Mleko i produkty pochodne

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 307,2kcal, białko(8g), tłuszcze(29,68g), tłuszcze nasycone(20,03g), węglowodany(1,92g), w tym cukry(1,68g), błonnik(0g), sól(0,79g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2684,41kcal, białko(112,31g), tłuszcze(122,29g), tłuszcze nasycone(48,83g), węglowodany(295,62g), w tym cukry(56,36g), błonnik(37,69g), sól(7,13g)

DATA: 2025-08-05 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

**Potrawa:** Pieczywo,masło,pasta rybna,schab pieczony,pomidor, sałata - 555g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

**Skład:** Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

#### **Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 673,75kcal, białko(38,79g), tłuszcze(22,17g), tłuszcze nasycone(10,99g), węglowodany(78,99g), w tym cukry(17,31g), błonnik(5,03g), sól(2,79g)

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 jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten**

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

**Potrawa:** **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

#### **Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1014,77kcal, białko(52,83g), tłuszcze(35,64g), tłuszcze nasycone(8,06g), węglowodany(127,28g), w tym cukry(19,75g), błonnik(13,61g), sól(0,9g)

Techniki sporządzania: G

#### **Posiłek: 5. kolacja**

**Potrawa:** **Pieczyno, masło, polędwica sopočka, 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:** Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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**), Pomidor (,

#### **Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 494,82kcal, białko(23,98g), tłuszcze(17,73g), tłuszcze nasycone(8,27g), węglowodany(61,26g), w tym cukry(2,61g), błonnik(2,48g), sól(2g)

Techniki sporządzania:

|                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Posiłek: 6. II kolacja</b>                                                                                                                                                                                                        |
| Potrawa: <b>Herbatniki</b> - 50g , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b><br>Skład: Herbatniki ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)<br>Techniki sporządzania:                     |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2401,34kcal, białko(119,7g), tłuszcze(81,04g), tłuszcze nasycone(28,02g), węglowodany(305,94g), w tym cukry(56,41g), błonnik(21,77g), sól(6,06g)                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>DATA: 2025-08-05 (Wtorek)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>DIETA: Podstawowa</b> |
| <b>Posiłek: 1. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
| Potrawa: <b>Pieczywo,masło,pasta rybna, ser żółty, rzodkiewka, sałata</b> - 555g , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b><br>Skład: Bułka wieloziarnista ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Chleb foremkowy ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Dorsz, świeży ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Koper ogrodowy ( ), Masło ekstra ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Rzodkiewka ( ), Sałata ( ), Ser twarogowy półtłusty ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Ser, gouda tłusty ( , <b>Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), |                          |
| Potrawa: <b>Płatki owsiane na mleku</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b><br>Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> )  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane , Płatki owsiane ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> )  mleko spożywcze 2%, płatki owsiane ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 762kcal, białko(43,01g), tłuszcze(28,3g), tłuszcze nasycone(14,56g), węglowodany(85,14g), w tym cukry(15,21g), błonnik(6,84g), sól(2,47g)<br>Techniki sporządzania: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |
| <b>Posiłek: 3. obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
| Potrawa: <b>Gulasz ze schabu</b> - 202g , <b>Zboża zawierające gluten</b><br>Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( )  koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Mąka pszenna, typ 500 ( , <b>Zboża zawierające gluten</b> )  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 , Woda wodociągowa ( )  koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| Potrawa: <b>Kapusta czerwona</b> - 220g , <b>Gorczyca i produkty pochodne</b><br>Skład: Cebula ( )  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Jabłko ( )  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Musztarda ( , <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> )  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy , Olej rzepakowy ( )  cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
| Potrawa: <b>Kasza jęczmienna</b> - 90g , <b>Zboża zawierające gluten</b><br>Skład: Kasza jęczmienna, perłowa ( , <b>Zboża zawierające gluten</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| Potrawa: <b>Kompot wieloowocowy</b> - 250g<br>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  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potrawa:</b> <b>Zupa cukiniowa z makaronem - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Cebula ( ), Cukinia ( ), Makaron bezjajeczny ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Marchew ( ), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Pietruszka, korzeń ( ), Por ( ), Seler korzeniowy ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ser topiony, edamski ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 1118,12kcal, białko(55,38g), tłuszcze(41,34g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(139,32g), w tym cukry(27,71g), błonnik(16,7g), sól(0,98g)<br>Techniki sporządzania: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Posiłek: 5. kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Potrawa:</b> <b>Pieczywo, masło,polędwica sopocka, jajko, ogórek - 450g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Chleb foremkowy ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jaja kurze całe ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Ogórek ( ), Polędwica sopocka ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 437,74kcal, białko(22,1g), tłuszcze(15,37g), tłuszcze nasycone(7,71g), węglowodany(54,74g), w tym cukry(1,7g), błonnik(2,88g), sól(2,24g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Posiłek: 6. II kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Potrawa:</b> <b>Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Herbatniki ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2535,86kcal, białko(124,59g), tłuszcze(90,5g), tłuszcze nasycone(31,43g), węglowodany(317,59g), w tym cukry(61,37g), błonnik(27,07g), sól(6,05g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA: 2025-08-05 (Wtorek)                                                                                                                                     | DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Posiłek: 1. śniadanie                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Potrawa:                                                                                                                                                      | Pieczynwo,masło,pasta rybna,ser żółty, rzodkiewka, sałata - 555g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Skład:                                                                                                                                                        | Chleb graham ( , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Dorsz, świeży ( , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy ( ), Masło ekstra ( , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Rzodkiewka ( ), Sałata ( ), Ser twarogowy półtłusty ( , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty ( , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), |
| Podsumowanie posiłku:                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wartość odżywcza: 526,2kcal, białko(32,69g), tłuszcze(19,64g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(59,15g), w tym cukry(3,51g), błonnik(8,51g), sól(2,08g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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|, Woda wodociągowa () |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: **Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1118,12kcal, białko(55,38g), tłuszcze(41,34g), tłuszcze nasycone(8,46g), węglowodany(139,32g), w tym cukry(27,71g), błonnik(16,7g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica sopocka, jajko,ogórek,pomidor - 460g , 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**), Ogórek (), 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**),

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 447,04kcal, białko(24,39g), tłuszcze(15,94g), tłuszcze nasycone(7,77g), węglowodany(55,31g), w tym cukry(0,93g), błonnik(7,22g), sól(2,04g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **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:**

2439,25kcal, białko(135,78g), tłuszcze(88,33g), tłuszcze nasycone(29,97g), węglowodany(292,17g), w tym cukry(48,9g), błonnik(33,08g), sól(7,57g)

**DATA: 2025-08-06 (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,pomidor,banan** - 565g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 873,36kcal, białko(28,38g), tłuszcze(40,01g), tłuszcze nasycone(21,92g), węglowodany(102,34g), w tym cukry(35,39g), błonnik(4,82g), sól(3,04g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot 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 jasnym \*** - 150g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Skład:</b> Jaja kurze całe (, <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Kajzerki (, <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Kasza manna (, <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Mąka pszenna, typ 500 (, <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne</b>) [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Olej rzepakowy() [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Skrobia ziemniaczana () [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Wieprzowina, łopatka () [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej], Woda wodociągowa () [jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej],</p> <p><b>Potrawa:</b> <b>Ryż</b> - 90g</p> <p><b>Skład:</b> Ryż biały () [ryż biały],</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1012,13kcal, białko(32,41g), tłuszcze(31,81g), tłuszcze nasycone(7,73g), węglowodany(154,94g), w tym cukry(27,73g), błonnik(12,82g), sól(0,97g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 5. kolacja**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Potrawa:</b> <b>Pieczywo, masło,twaróg, żywiecka,pomidor</b> - 440g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Bułka wrocławska (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa żywiecka (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>),</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 500,74kcal, białko(24,25g), tłuszcze(20,85g), tłuszcze nasycone(9,57g), węglowodany(52,89g), w tym cukry(6,41g), błonnik(2,98g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

|                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Potrawa:</b> <b>Soczek</b> - 200g</p> <p><b>Skład:</b> Sok wieloowocowy z owoców krajowych () [sok wieloowocowy],</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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:**

2476,22kcal, białko(85,44g), tłuszcze(92,87g), tłuszcze nasycone(39,26g), węglowodany(331,98g), w tym cukry(90,73g), błonnik(21,02g), sól(6,11g)

**DATA: 2025-08-06 (Środa)****DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Potrawa:</b> <b>Kakao</b> - 220g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Kakao 16%, proszek (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>) [kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu],</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Potrawa:</b> <b>Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,banan</b> - 530g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Banan (), Bułka wrocławska (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>), Chleb foremkowy (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b>), Winerka (),</p> |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 782,68kcal, białko(28,22g), tłuszcze(35,43g), tłuszcze nasycone(18,8g), węglowodany(88,97g), w tym cukry(26,03g), błonnik(5,34g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami I - 505g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Ogórek kwaszony () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1035,05kcal, białko(32,17g), tłuszcze(30,73g), tłuszcze nasycone(5,54g), węglowodany(163,21g), w tym cukry(30,83g), błonnik(12,91g), sól(4,39g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 5. kolacja**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Skład:</b> Bułka wrocławska (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Chleb foremkowy (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa żywiecka (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Papryka czerwona (, Rzodkiewka (, Ser twarogowy półtłusty (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 500,89kcal, białko(24,24g), tłuszcze(19,98g), tłuszcze nasycone(9,6g), węglowodany(57,11g), w tym cukry(6,43g), błonnik(4,19g), sól(2,11g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Posiłek: 6. II kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Potrawa: <b>Soczek</b> - 200g<br>Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych (  sok wieloowocowy ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>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)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2408,62kcal, białko(85,03g), tłuszcze(86,34g), tłuszcze nasycone(33,98g), węglowodany(331,09g), w tym cukry(84,49g), błonnik(22,83g), sól(9,71g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DATA: 2025-08-06 (Środa)                                                                                                                                         | DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Posiłek: 1. śniadanie                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Potrawa:                                                                                                                                                         | Pieczыwo, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,jabłko - 680g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Skład:                                                                                                                                                           | Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Podsumowanie posiłku:                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wartość odżywcza: 595,02kcal, białko(19,03g), tłuszcze(26,97g), tłuszcze nasycone(13,89g), węglowodany(74,02g), w tym cukry(19,88g), błonnik(10,63g), sól(2,68g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Techniki sporządzania:                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Posiłek: 3. obiad                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Potrawa:                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami i D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Skład:                                                                                                                                                           | Burak ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Cukier ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Koncentrat barszczu czerwonego ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Kości, wywar ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Marchew ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Pietruszka, korzeń ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , Ziemniaki, średnio ()  burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna  , |
| Potrawa:                                                                                                                                                         | Kompot 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 jasnym \* - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

**Potrawa:** **Ryż - 90g**

**Skład:** Ryż biały () |ryż biały|,

**Potrawa:** **Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka z olejem - 250g**

**Skład:** Jabłko () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Ogórek kwaszony () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

#### **Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 1016,98kcal, białko(31,11g), tłuszcze(32,66g), tłuszcze nasycone(5,33g), węglowodany(154,03g), w tym cukry(28,24g), błonnik(10,21g), sól(4,34g)

Techniki sporządzania:

#### **Posiłek: 5. kolacja**

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

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

#### **Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 476,89kcal, białko(25,19g), tłuszcze(19,33g), tłuszcze nasycone(9,63g), węglowodany(54,81g), w tym cukry(4,48g), błonnik(8,04g), sól(1,8g)

Techniki sporządzania:

#### **Posiłek: 6. II kolacja**

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

**Skład:** Sok wielowarzywny (, **Seler i produkty pochodne**) |sok wielowarzywny|,

#### **Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

#### **Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

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

2205,39kcal, białko(88,12g), tłuszcze(81,52g), tłuszcze nasycone(29,73g), węglowodany(294,7g), w tym cukry(61g), błonnik(31,27g), sól(11,14g)

DATA: 2025-08-07 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, twaróg, schab pieczony, banan - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 664,21kcal, białko(29,78g), tłuszcze(20,66g), tłuszcze nasycone(10,32g), węglowodany(89,15g), w tym cukry(26,82g), błonnik(4,85g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia, mrożona ( ) | cukinia, masło |, Masło ekstra ( , Mleko i produkty pochodne) | cukinia, masło |,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D - 150g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio ( ),

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

Skład: Brokuły ( ) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Kości, wywar ( ) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Makaron dwujajeczny ( , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Marchew ( ) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ( , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Pietruszka, korzeń ( ) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |, Seler korzeniowy ( , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) | kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 701,86kcal, białko(44,14g), tłuszcze(21,85g), tłuszcze nasycone(7,3g), węglowodany(86,87g), w tym cukry(21,92g), błonnik(10,8g), sól(0,54g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potrawa:</b> <b>Pieczywo, krakowska, dżem, masło, sałata, pomidor - 510g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Bułka wrocławska ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Dżem śliwkowy, niskosłodzony ( ), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Kielbasa krakowska, sucha ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Masło ekstra ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Pomidor ( ), Sałata ( ), |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 637,87kcal, białko(24,27g), tłuszcze(26,54g), tłuszcze nasycone(12,27g), węglowodany(74,93g), w tym cukry(26,97g), błonnik(3,93g), sól(2,74g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Posiłek: 6. II kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Potrawa:</b> <b>Flipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Chrupki kukurydziane ( , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne ), Mamolada wieloowocowa ( ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2124,14kcal, białko(100,05g), tłuszcze(69,76g), tłuszcze nasycone(29,96g), węglowodany(278,12g), w tym cukry(85,11g), błonnik(21,1g), sól(5,62g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>DATA: 2025-08-07 (Czwartek)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>DIETA: Podstawowa</b> |
| <b>Posiłek: 1. Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
| <b>Potrawa:</b> <b>Pieczywo, masło, ser fromage schab pieczony, banan - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Banan ( ), Bułka wrocławska ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Schab pieczony ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Serek typu "Fromage", naturalny ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), |                          |
| <b>Potrawa:</b> <b>Płatki owsiane na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> 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  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 765,81kcal, białko(26,46g), tłuszcze(33,62g), tłuszcze nasycone(19,22g), węglowodany(88,63g), w tym cukry(26,38g), błonnik(4,85g), sól(2,68g)<br>Techniki sporządzania: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |
| <b>Posiłek: 3. obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| <b>Potrawa:</b> <b>Fasolka po bretońsku - 300g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Boczek wędzony bez kości ( ), Cebula ( ), Fasola biała, nasiona suche ( ), Kielbasa śląska ( , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Koncentrat pomidorowy, 30% ( ), Olej rzepakowy ( ), Słonina ( ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
| <b>Potrawa:</b> <b>Kompot wieloowocowy - 250g</b><br><b>Skład:</b> 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  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| <b>Potrawa:</b> <b>Ogórek zielony - 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z zacierką I** - 400g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Cebula () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Fasola szparagowa () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, 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, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Kalafior () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Kości, wywar () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Kukurydza, konserwowa () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Marchew () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Pietruszka, korzeń () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Por () |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu |,

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1093,68kcal, białko(56,33g), tłuszcze(40,58g), tłuszcze nasycone(9,21g), węglowodany(138,21g), w tym cukry(25,95g), błonnik(25,41g), sól(2,98g)

Techniki sporządzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu\*** - 100g , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 752,29kcal, białko(31,81g), tłuszcze(31,21g), tłuszcze nasycone(14,51g), węglowodany(87,72g), w tym cukry(20,73g), błonnik(6,56g), sól(2,91g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2731,98kcal, białko(116,46g), tłuszcze(106,11g), tłuszcze nasycone(43,02g), węglowodany(341,74g), w tym cukry(82,46g), błonnik(38,35g), sól(8,58g)

**DATA: 2025-08-07 (Czwartek)****DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 479,72kcal, białko(24,11g), tłuszcze(15,34g), tłuszcze nasycone(8,44g), węglowodany(66,3g), w tym cukry(4,98g), błonnik(11,18g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia, mrożona (|cukinia, masło |, Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**) |cukinia, masło |,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D - 150g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 701,86kcal, białko(44,14g), tłuszcze(21,85g), tłuszcze nasycone(7,3g), węglowodany(86,87g), w tym cukry(21,92g), błonnik(10,8g), sól(0,54g)

Techniki sporządzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu\* - 120g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 661,2kcal, białko(31,4g), tłuszcze(28,53g), tłuszcze nasycone(13,08g), węglowodany(72,8g), w tym cukry(18,12g), błonnik(10,69g), sól(2,48g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy - 60g , 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: 180,3kcal, białko(2,79g), tłuszcze(1,05g), tłuszcze nasycone(0,11g), węglowodany(40,77g), w tym cukry(14,1g), błonnik(2,28g), sól(0,01g)

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:

2113,08kcal, białko(108,73g), tłuszcze(69,77g), tłuszcze nasycone(30,71g), węglowodany(276,04g), w tym cukry(65,42g), błonnik(34,95g), sól(5,96g)

DATA: 2025-08-08 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

#### Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

Skład: Banan ( ), Bułka wrocławska ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Kiełbasa żywiecka ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Ser topiony, edamski ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 863,28kcal, białko(29,26g), tłuszcze(36,27g), tłuszcze nasycone(18,27g), węglowodany(104,97g), w tym cukry(40,8g), błonnik(5,39g), sól(3g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Krupnik D\* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Marchew mini - 200g , Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 777,27kcal, białko(25g), tłuszcze(33,47g), tłuszcze nasycone(7,46g), węglowodany(100,75g), w tym cukry(22,65g), błonnik(14,25g), sól(0,72g)

Techniki sporządzania: G, PAR

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica sopocka,serek śmietankowy, pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru () |, Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |, Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |, Pomidor () |, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 505,12kcal, białko(22,14g), tłuszcze(19,11g), tłuszcze nasycone(10,61g), węglowodany(62,6g), w tym cukry(4,21g), błonnik(2,48g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

|                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Posiłek: 6. II kolacja</b>                                                                                                                                                                                                 |
| Potrawa: <b>Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b><br>Skład: Herbatniki ( , <b>Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)<br>Techniki sporządzania:              |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2363,67kcal, białko(80,5g), tłuszcze(94,35g), tłuszcze nasycone(37,04g), węglowodany(306,71g), w tym cukry(84,4g), błonnik(22,76g), sól(6,5g)                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>DATA: 2025-08-08 (Piątek)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>DIETA: Podstawowa</b> |
| <b>Posiłek: 1. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
| Potrawa: <b>Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b><br>Skład: Kasza jęczmienna, perłowa ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ) kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu  , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ) kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
| Potrawa: <b>Pieczywo, masło,żywiecka,ser żółty,pomidor ,banan - 510g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b><br>Skład: Banan ( ), Chleb foremkowy ( , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kielbasa żywiecka ( , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra ( , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Pomidor ( ), Ser, gouda tłusty ( , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 757,1kcal, białko(32,97g), tłuszcze(30,11g), tłuszcze nasycone(15,59g), węglowodany(91,72g), w tym cukry(22,12g), błonnik(5,37g), sól(3,13g)<br>Techniki sporządzania: G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |
| <b>Posiłek: 3. obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
| Potrawa: <b>Kompot wielowocowy - 250g</b><br>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: <b>Krupnik I* - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b><br>Skład: Cebula ( )  cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Kasza jęczmienna, perłowa ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Kości, wywar ( )  cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Marchew ( )  cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Pietruszka, korzeń ( )  cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Por ( )  cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , Seler korzeniowy ( , <b>Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ) cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości , |                          |
| Potrawa: <b>Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne</b><br>Skład: Mintaj, świeży ( , <b>Ryby i produkty pochodne</b> ) mintaj, olej rzepakowy , Olej rze pakowy ( )  mintaj, olej rzepakowy ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
| Potrawa: <b>sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Skład:</b> Koper ogrodowy ()  koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Masło ekstra (, <b>Mleko i produkty pochodne</b> )  koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana ()  koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Śmietana, 12% tłuszczu (, <b>Mleko i produkty pochodne</b> )  koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Woda wodociągowa ()  koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , |
| <b>Potrawa:</b> <b>Surówka z kiszonej kapusty</b> - 205g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Skład:</b> Jabłko ()  jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Kapusta kwaszona ()  jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy , Olej rzepakowy ()  jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Potrawa:</b> <b>Ziemniaki</b> - 350g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Skład:</b> Ziemniaki, średnio (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 788,67kcal, białko(25,82g), tłuszcze(34,6g), tłuszcze nasycone(5,09g), węglowodany(99,54g), w tym cukry(20,31g), błonnik(13,55g), sól(1,41g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potrawa:</b> <b>Pieczyno, masło, polędwica sopocka, serek śmietankowy, pomidor, - 440g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Skład:</b> Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Polędwica sopocka (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 505,12kcal, białko(22,14g), tłuszcze(19,11g), tłuszcze nasycone(10,61g), węglowodany(62,6g), w tym cukry(4,21g), błonnik(2,48g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potrawa:</b> <b>Herbatniki</b> - 50g , <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> |
| <b>Skład:</b> Herbatniki (, <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> ),            |

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2268,89kcal, białko(85,03g), tłuszcze(89,32g), tłuszcze nasycone(31,99g), węglowodany(292,26g), w tym cukry(63,38g), błonnik(22,05g), sól(7,32g)

**DATA: 2025-08-08 (Piątek)****DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potrawa:</b> <b>pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, pomidor, jabłko</b> - 755g , <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Skład:</b> Chleb graham (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa żywiecka (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, <b>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 649,21kcal, białko(22,33g), tłuszcze(30,77g), tłuszcze nasycone(15,86g), węglowodany(76,37g), w tym cukry(20,24g), błonnik(11,18g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 3. obiad**

**Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Potrawa: Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 807,31kcal, białko(28,5g), tłuszcze(31,26g), tłuszcze nasycone(4,45g), węglowodany(109,86g), w tym cukry(21,96g), błonnik(15,29g), sól(1,55g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja****Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, serek śmietankowy, pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 438,12kcal, białko(21,84g), tłuszcze(17,21g), tłuszcze nasycone(10,09g), węglowodany(52,7g), w tym cukry(3,31g), błonnik(6,98g), sól(2,33g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja****Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

Potrawa: **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:**

2173,54kcal, białko(82,2g), tłuszcze(88,95g), tłuszcze nasycone(32,41g), węglowodany(277,59g), w tym cukry(62,25g), błonnik(34,09g), sól(6,93g)

DATA: 2025-08-09 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, miód, 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**), Miód pszczeli (), Pomidor (), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 732,52kcal, białko(24,3g), tłuszcze(17,93g), tłuszcze nasycone(8,84g), węglowodany(119,13g), w tym cukry(32,85g), błonnik(7,11g), sól(2,59g)

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: **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: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 847,74kcal, białko(34,32g), tłuszcz(31,95g), tłuszcze nasycone(3,43g), węglowodany(111,37g), w tym cukry(31,04g), błonnik(12,53g), sól(0,55g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynkowa, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru () |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor () |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |Bułka wrocławska, masło ekstra, szynka parzona, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 419,44kcal, białko(19,13g), tłuszcz(13,82g), tłuszcze nasycone(6,66g), węglowodany(53,85g), w tym cukry(6,15g), błonnik(3,55g), sól(2,81g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **biszkopty - 50g**

Skład: biszkopty (),

Potrawa: **dżem - 25g**

Skład: Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witaminą C (),

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 228,25kcal, białko(2,08g), tłuszcz(2,55g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(44,45g), w tym cukry(9,25g), błonnik(0,8g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2227,95kcal, białko(79,83g), tłuszcz(66,25g), tłuszcze nasycone(18,92g), węglowodany(328,8g), w tym cukry(79,28g), błonnik(23,99g), sól(5,95g)

DATA: 2025-08-09 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, miód, 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**), Miód pszczeni (), Pomidor (), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 712,52kcal, białko(23,4g), tłuszcze(15,83g), tłuszcze nasycone(8,84g), węglowodany(123,13g), w tym cukry(30,55g), błonnik(7,41g), sól(2,59g)

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: **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: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio ( ),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 875,87kcal, białko(35,5g), tłuszcze(29,99g), tłuszcze nasycone(3,64g), węglowodany(122,67g), w tym cukry(32,62g), błonnik(14,53g), sól(0,59g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

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

Potrawa: **Pieczewo, masło, polędwica sopočka,ogórek** - 400g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 621,89kcal, białko(32,4g), tłuszcze(23,69g), tłuszcze nasycone(8,89g), węglowodany(68,78g), w tym cukry(4,76g), błonnik(9,85g), sól(2,79g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty ( ),

|                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Potrawa: <b>dżem</b> - 25g                                                                                                                                                                                     |
| Skład: Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witaminą C (),                                                                                                                                                       |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 228,25kcal, białko(2,08g), tłuszcze(2,55g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(44,45g), w tym cukry(9,25g), błonnik(0,8g), sól(0g)<br>Techniki sporządzania: |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2438,53kcal, białko(93,38g), tłuszcze(72,06g), tłuszcze nasycone(21,37g), węglowodany(359,03g), w tym cukry(77,17g), błonnik(32,58g), sól(5,96g)                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| DATA: <b>2025-08-09 (Sobota)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA: <b>Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b> |
| <b>Posiłek: 1. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |
| Potrawa: <b>Pieczыwo, masło, szynka konserwowa,ser topiony, pomidor, jabłko</b> - 675g , <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |
| Skład: Chleb graham (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Szynka parzona (, <b>Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 523,02kcal, białko(20,03g), tłuszcze(18,84g), tłuszcze nasycone(10,49g), węglowodany(73,68g), w tym cukry(19,66g), błonnik(10,63g), sól(2,58g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |
| <b>Posiłek: 3. obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |
| Potrawa: <b>Indyk gotowany z sosem D</b> - 150g , <b>Zboża zawierające gluten</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |
| Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, <b>Zboża zawierające gluten</b> )  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: <b>Kompot wielowocowy</b> - 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: <b>Salatka z buraków</b> - 205g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |
| Skład: Burak ()  burak, olej rzepakowy, jabłko , Jabłko ()  burak, olej rzepakowy, jabłko , Olej rzepakowy ()  burak, olej rzepakowy, jabłko ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| Potrawa: <b>Ziemniaki</b> i - 350g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |
| Skład: Ziemniaki, średnio (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |
| Potrawa: <b>Zupa pomidorowa z ryżem D*</b> - 300g , <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ()  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Kości, wywar ()  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Marchew ()  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> )  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> )  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Pietruszka, korzeń ()  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Ryż biały ()  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , Seler korzeniowy (, <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> )  koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna , |                                                 |

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 799,24kcal, białko(43,92g), tłuszcze(22,3g), tłuszcze nasycone(2,87g), węglowodany(111,37g), w tym cukry(31,04g), błonnik(12,53g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, polędwica sopocka, ogórek herbata - 480g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 658,96kcal, białko(34,43g), tłuszcze(28,31g), tłuszcze nasycone(11,68g), węglowodany(67,36g), w tym cukry(4,22g), błonnik(13,94g), sól(2,55g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **biszkopty - 50g**

Skład: biszkopty (,

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**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:**

2321,72kcal, białko(106,98g), tłuszcze(85,46g), tłuszcze nasycone(33,1g), węglowodany(288,01g), w tym cukry(55,41g), błonnik(37,7g), sól(6,78g)

DATA: **2025-08-10 (Niedziela)**

DIETA: **Łatwo strawna**

**Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy, pomidor - 430g , 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 (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 739,34kcal, białko(33,21g), tłuszcze(32,99g), tłuszcze nasycone(16,14g), węglowodany(77,08g), w tym cukry(15,11g), błonnik(4,9g), sól(3,64g)

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** - 90g

Skład: Kasza jaglana ( ),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **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: 936,99kcal, białko(51,28g), tłuszcze(34,29g), tłuszcze nasycone(5,85g), węglowodany(109,83g), w tym cukry(14,38g), błonnik(8,24g), sól(0,49g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczyno, masło, poledwica sopocka, jajko,pomidor** , - 420g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra ( , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Poledwica 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: 425,92kcal, białko(22,06g), tłuszcze(14,09g), tłuszcze nasycone(6,73g), węglowodany(51,58g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2167,85kcal, białko(106,64g), tłuszcze(81,41g), tłuszcze nasycone(28,71g), węglowodany(252,89g), w tym cukry(34,53g), błonnik(17,81g), sól(6,6g)

DATA: 2025-08-10 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczynwo, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka, pomidor - 480g, 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 (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 732,94kcal, białko(32,86g), tłuszcze(31,11g), tłuszcze nasycone(16,18g), węglowodany(83,89g), w tym cukry(14,76g), błonnik(6,05g), sól(3,65g)

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 - 90g**

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I\* - 340g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1017,16kcal, białko(53,05g), tłuszcze(34,62g), tłuszcze nasycone(5,91g), węglowodany(128g), w tym cukry(22,22g), błonnik(9,39g), sól(1,95g)

Techniki sporządzania:

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynwo, 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**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Skład:</b> Chleb foremkowy (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Polędwica sopocka (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Pomidor (), |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 441,82kcal, białko(22,28g), tłuszcze(15,43g), tłuszcze nasycone(7,72g), węglowodany(55,66g), w tym cukry(2,51g), błonnik(3,28g), sól(2,24g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Posiłek: 6. II kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Potrawa:</b> <b>Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Wafle ryżowe (, <b>Soja i produkty pochodne</b> ) [wafle ryżowe],                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b><br>2257,52kcal, białko(108,29g), tłuszcze(81,19g), tłuszcze nasycone(29,81g), węglowodany(281,95g), w tym cukry(39,73g), błonnik(20,41g), sól(7,92g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>DATA: 2025-08-10 (Niedziela)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b> |
| <b>Posiłek: 1. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| <b>Potrawa:</b> <b>Pieczыwo, masło, krakowska, ser kanapkowy, papryka, pomidor - 485g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b><br><b>Skład:</b> Chleb graham (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, <b>Zboża zawierające gluten</b> , Soja i produkty pochodne, <b>Mleko i produkty pochodne</b> , Seler i produkty pochodne, <b>Gorczyca i produkty pochodne</b> ), |                                                 |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Wartość odżywcza: 553,99kcal, białko(26,01g), tłuszcze(26,87g), tłuszcze nasycone(13,69g), węglowodany(56,34g), w tym cukry(3,98g), błonnik(8,15g), sól(2,85g)<br>Techniki sporządzania:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |
| <b>Posiłek: 3. obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |
| <b>Potrawa:</b> <b>Gulasz ze schabu z marchewką - 232g , Zboża zawierające gluten</b><br><b>Skład:</b> Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mąka pszenna, typ 500 (, <b>Zboża zawierające gluten</b> ), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |
| <b>Potrawa:</b> <b>Kasza jaglana - 90g</b><br><b>Skład:</b> Kasza jaglana (),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |
| <b>Potrawa:</b> <b>Kompot wielowocowy - 250g</b><br><b>Skład:</b> 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  ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |
| <b>Potrawa:</b> <b>Krupnik D - 400g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |

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

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

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

**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: 1137,32kcal, białko(59,1g), tłuszcze(36,34g), tłuszcze nasycone(6,61g), węglowodany(150,07g), w tym cukry(27,11g), błonnik(13,53g), sól(2,27g)

Techniki sporządzania:

#### **Posiłek: 5. kolacja**

**Potrawa:** **Pieczyno, masło, polędwica sopocka,jajko,pomidor - 460g , 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: 451,12kcal, białko(24,57g), tłuszcze(16g), tłuszcze nasycone(7,79g), węglowodany(56,23g), w tym cukry(1,74g), błonnik(7,62g), sól(2,04g)

Techniki sporządzania:

#### **Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

#### **Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzania:

#### **Posiłek: 7. posiłek nocny**

**Potrawa:** **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:**

2337,91kcal, białko(128,99g), tłuszcze(85,17g), tłuszcze nasycone(29,75g), węglowodany(277,04g), w tym cukry(33,06g), błonnik(30,99g), sól(9,34g)

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