

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 08.07.2025
godz.: 08:29:34

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-07-07 do 2025-07-13
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-07-07 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Herbata czarna, napar z cukrem () Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Pomidor () Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata , Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) Bułka wrocławska, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 733,5kcal, białko(25,62g), tłuszcze(28,11g), tłuszcze nasycone(15,62g), węglowodany(95,66g), w tym cukry(25,84g), błonnik(3,02g), sól(2,42g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew () koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szynkówka wieprzowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (), Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot 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 - 350g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa solferino D* - 450g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Kości, wywar () marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Marchew () marchew, pietruszka, seler, kosci 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, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Pietruszka, korzeń () marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki , Ziemniaki, Średnio () marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1096,67kcal, białko(36,81g), tłuszcze(55,69g), tłuszcze nasycone(15,73g), węglowodany(119,5g), w tym cukry(28,37g), błonnik(15,53g), sól(4,51g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, szynkowa,pomidor, sałata, - 300g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (), 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: 486,75kcal, białko(16,28g), tłuszcze(18,04g), tłuszcze nasycone(9,14g), węglowodany(63,79g), w tym cukry(17,41g), błonnik(3,08g), sól(2,25g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: biszkopty - 50g Skład: biszkopty (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 190kcal, białko(2g), tłuszcze(2,5g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(35g), w tym cukry(0g), błonnik(0,6g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2506,92kcal, białko(80,71g), tłuszcze(104,34g), tłuszcze nasycone(40,49g), węglowodany(313,95g), w tym cukry(71,61g), błonnik(22,22g), sól(9,18g)

DATA: 2025-07-07 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa:	Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa:	Pieczynwo,masło,pasta jajeczna z ciecierzycy,ser top. ,pomidor,górek ko - 535g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ciecierzycza konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser, edamski tłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 735,3kcal, białko(31,83g), tłuszcze(29,26g), tłuszcze nasycone(13,63g), węglowodany(87,48g), w tym cukry(15,25g), błonnik(6,87g), sól(2,99g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1173,59kcal, białko(38,16g), tłuszcze(60,78g), tłuszcze nasycone(11,23g), węglowodany(127,19g), w tym cukry(31,27g), błonnik(18,37g), sól(4,81g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Rzodkiewka (, Salata (, Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 512,67kcal, białko(20,41g), tłuszcze(26,25g), tłuszcze nasycone(16,4g), węglowodany(52,77g), w tym cukry(2,14g), błonnik(7,72g), sól(2,45g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: biszkopty - 50g Skład: biszkopty (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 190kcal, białko(2g), tłuszcze(2,5g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(35g), w tym cukry(0g), błonnik(0,6g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2611,57kcal, białko(92,39g), tłuszcze(118,79g), tłuszcze nasycone(41,25g), węglowodany(302,43g), w tym cukry(48,66g), błonnik(33,56g), sól(10,25g)

DATA: 2025-07-07 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno,masło,pasta jajeczna z ciecierzycy,ser top,pomidor,ogórek kon - 545g , Zboża zawierające glute n,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ciecierzycy konserwowa (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Ser, edamski tłusty (, Zboża zawierające glute n,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 572,4kcal, białko(25,26g), tłuszcze(25,25g), tłuszcze nasycone(11,19g), węglowodany(63,93g), w tym cukry(4,66g), błonnik(10,57g), sól(2,57g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew (koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Skrobia ziemniaczana (koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szynkówka wieprzowa (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kalafior, gotowany w wodzie (, Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g	

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1096,67kcal, białko(36,81g), tłuszcze(55,69g), tłuszcze nasycone(15,73g), węglowodany(119,5g), w tym cukry(28,37g), błonnik(15,53g), sól(4,51g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Sałata (), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 512,67kcal, białko(20,41g), tłuszcze(26,25g), tłuszcze nasycone(16,4g), węglowodany(52,77g), w tym cukry(2,14g), błonnik(7,72g), sól(2,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2460,74kcal, białko(88,98g), tłuszcze(116,69g), tłuszcze nasycone(47,87g), węglowodany(273,19g), w tym cukry(37,16g), błonnik(34,41g), sól(10,23g)

DATA: 2025-07-08 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

- Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, dżem, sałata, pomidor - 300g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**
- Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),
- 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: 780,63kcal, białko(31,5g), tłuszcze(24,99g), tłuszcze nasycone(13,85g), węglowodany(110,01g), w tym cukry(37,95g), błonnik(4,89g), sól(1,73g)

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 - 400g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**
- Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Kości, wywar () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Marchew () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |, Woda wodociągowa () |kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy |,
- Potrawa: **Makaron kokardki - 90g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**
- Skład: Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**),
- Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 240g , Zboża zawierające gluten**
- Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Marchew () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Mięso z piersi indyka, bez skóry () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 723,37kcal, białko(43,51g), tłuszcze(5,78g), tłuszcze nasycone(1,62g), węglowodany(130,33g), w tym cukry(22,01g), błonnik(12,43g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

- Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa,jajko pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**
- Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 471,22kcal, białko(24,14g), tłuszcze(17,95g), tłuszcze nasycone(7,94g), węglowodany(52,14g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,96g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2193,22kcal, białko(103,25g), tłuszcze(54,22g), tłuszcze nasycone(24,12g), węglowodany(330,88g), w tym cukry(81,51g), błonnik(20,95g), sól(5,72g)

DATA: 2025-07-08 (Wtorek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twarożek z koperkiem, dżem,sałata papryka** - 522g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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: 751,96kcal, białko(29,58g), tłuszcze(24,48g), tłuszcze nasycone(13,23g), węglowodany(104,96g), w tym cukry(38,12g), błonnik(6,69g), sól(1,97g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, jajko,ogórek - 450g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru () , Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek () , Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 427,34kcal, białko(19,86g), tłuszcze(15,13g), tłuszcze nasycone(7,64g), węglowodany(54,94g), w tym cukry(1,7g), błonnik(2,88g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2178,63kcal, białko(98,23g), tłuszcze(54,99g), tłuszcze nasycone(23,95g), węglowodany(331,79g), w tym cukry(79,84g), błonnik(25,24g), sól(5,89g)

DATA: 2025-07-08 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 837,12kcal, białko(54,91g), tłuszcze(6,54g), tłuszcze nasycone(1,8g), węglowodany(146,69g), w tym cukry(31,56g), błonnik(14,3g), sól(2,26g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek - 480g , 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 (, Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 456,44kcal, białko(25,35g), tłuszcze(16,36g), tłuszcze nasycone(7,98g), węglowodany(55,79g), w tym cukry(0,93g), błonnik(7,22g), sól(2,76g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser twarogowy półtłusty (, Mleko i produkty pochodne) [twaróg],
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze nasycone(1,4g), węglowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2134,62kcal, białko(124,92g), tłuszcze(55,3g), tłuszcze nasycone(26,55g), węglowodany(299,72g), w tym cukry(55,55g), błonnik(29,9g), sól(7,43g)

DATA: 2025-07-09 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne) [kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu], Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne) [kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu],	
Potrawa: pieczywo, masło, winerka, ser topiony, pomidor , - 520g , Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne), Winerka (,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 907,07kcal, białko(30,45g), tłuszcze(44,26g), tłuszcze nasycone(22,14g), węglowodany(97,96g), w tym cukry(26,34g), błonnik(3,62g), sól(3,62g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Gulasz ze schabu z marchewką - 232g , Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez kości (, Woda wodociągowa (,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko (l) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (l) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (l) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (l) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (l) jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	

Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (), Potrawa: Zupa ryżowa D - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: Kości, wywar () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Marchew () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Pietruszka, korzeń () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Ryż biały () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Seler korzeniowy (, Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 772,61kcal, białko(45,9g), tłuszcze(27,42g), tłuszcze nasycone(4,08g), węglowodany(90,07g), w tym cukry(16,32g), błonnik(9,64g), sól(0,6g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja Potrawa: Pieczыwo, masło,twaróg, żywiecka,pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa 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 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: 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 Potrawa: Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten Skład: Chleb chrupki (, Zboża zawierające gluten) chleb chrupki , Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g) Techniki sporządzania: Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2252,82kcal, białko(102,45g), tłuszcze(93,01g), tłuszcze nasycone(35,85g), węglowodany(256,69g), w tym cukry(49,1g), błonnik(17,43g), sól(6,45g)

DATA: 2025-07-09 (Środa)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Potrawa: pieczywo, masło, winerka, ser topiony, papryka, jabłko , - 770g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Winerka (), Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 961,8kcal, białko(30,45g), tłuszcze(43,06g), tłuszcze nasycone(21,42g), węglowodany(115,27g), w tym cukry(45g), błonnik(8,29g), sól(4g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 961,43kcal, białko(49,89g), tłuszcz(43,49g), tłuszcz nasycone(6,54g), węglowodany(99,34g), w tym cukry(20,5g), błonnik(14,1g), sól(0,7g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczyno,masło,twaróg, żywiecka,rzodkiewka,sałata - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 508,56kcal, białko(24,38g), tłuszcz(21,62g), tłuszcz nasycone(10,08g), węglowodany(55,03g), w tym cukry(4,53g), błonnik(3,87g), sól(2,29g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2504,19kcal, białko(106,57g), tłuszcze(108,65g), tłuszcze nasycone(38,11g), węglowodany(285,41g), w tym cukry(70,06g), błonnik(27,46g), sól(7,12g)

DATA: 2025-07-09 (Środa)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

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

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jabłko (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 768,4kcal, białko(23,32g), tłuszcze(37,97g), tłuszcze nasycone(19g), węglowodany(88,17g), w tym cukry(33,15g), błonnik(10,9g), sól(3,47g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 900,03kcal, białko(46,3g), tłuszcze(44,49g), tłuszcze nasycone(5,91g), węglowodany(83,23g), w tym cukry(16,56g), błonnik(10,09g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, twaróg, żywiecka, rzodkiewka, sałata** - 510g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 531,16kcal, białko(27,11g), tłuszcze(21,31g), tłuszcze nasycone(10,18g), węglowodany(62,47g), w tym cukry(2,64g), błonnik(9g), sól(2,19g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2334,49kcal, białko(109,38g), tłuszcze(106,2g), tłuszcze nasycone(35,93g), węglowodany(250,09g), w tym cukry(52,39g), błonnik(31,18g), sól(7,27g)

DATA: 2025-07-10 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczыwo, masło, twaróg, miód, 1/2 banana - 510g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 792,42kcal, białko(29,62g), tłuszcze(20,12g), tłuszcze nasycone(10,16g), węglowodany(123,04g), w tym cukry(29,47g), błonnik(4,96g), sól(1,76g)

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 wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 871,25kcal, białko(50,77g), tłuszcze(28,51g), tłuszcze nasycone(4,94g), węglowodany(110,54g), w tym cukry(22,27g), błonnik(16,63g), sól(0,74g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg,krakowska,sałatapomidor - 520g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 597,33kcal, białko(34,36g), tłuszcze(26,64g), tłuszcze nasycone(10,42g), węglowodany(54,04g), w tym cukry(6,74g), błonnik(3,22g), sól(2,65g)

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:

2326,6kcal, białko(114,85g), tłuszcze(75,31g), tłuszcze nasycone(25,53g), węglowodany(302,02g), w tym cukry(58,72g), błonnik(26,5g), sól(5,23g)

DATA: 2025-07-10 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, twaróg, miód,1/2 banana - 510g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 792,42kcal, białko(29,62g), tłuszcze(20,12g), tłuszcze nasycone(10,16g), węglowodany(123,04g), w tym cukry(29,47g), błonnik(4,96g), sól(1,76g)

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: **Filet z drobiu panierowany* - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Olej rzepakowy () |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 923,73kcal, białko(45,43g), tłuszcze(29,26g), tłuszcze nasycone(5,16g), węglowodany(126,92g), w tym cukry(18,9g), błonnik(15,78g), sól(0,93g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg,krakowska,papryka, pomidor - 520g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa krakowska, sucha (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 591,89kcal, białko(33,93g), tłuszcze(25,67g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(57,07g), w tym cukry(6,54g), błonnik(3,56g), sól(2,65g)

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:

2373,64kcal, białko(109,08g), tłuszcze(75,09g), tłuszcze nasycone(25,77g), węglowodany(321,43g), w tym cukry(55,15g), błonnik(26g), sól(5,41g)

DATA: 2025-07-10 (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: **Bukiet warzyw** - 200g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 880,5kcal, białko(51,47g), tłuszcze(28,59g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(112,42g), w tym cukry(22,89g), błonnik(17,53g), sól(0,75g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg,krakowska,pomidor, papryka - 530g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa krakowska, sucha (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (**Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 591,19kcal, białko(35,77g), tłuszcze(25,19g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(59,64g), w tym cukry(4,62g), błonnik(8,05g), sól(2,45g)

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: **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:

2107,01kcal, białko(117,74g), tłuszcze(72,16g), tłuszcze nasycone(25,69g), węglowodany(262,06g), w tym cukry(39,03g), błonnik(38,46g), sól(6,21g)

DATA: 2025-07-11 (Piątek)		DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie		
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,		
Potrawa: Pieczywo, masło, twaróg, dżem, miód,pomidor - 450g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Miód pszczeli (), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),		
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 646,32kcal, białko(25,87g), tłuszcze(18,34g), tłuszcze nasycone(10,12g), węglowodany(95,9g), w tym cukry(21,81g), błonnik(2,64g), sól(1,53g) Techniki sporządzania: G		
Posiłek: 3. obiad		
Potrawa: Barszcz czerwony z ziemniakami D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Burak () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Cukier () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Koncentrat barszczu czerwonego () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Kości, wywar () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Marchew () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Pietruszka, korzeń () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna , Ziemniaki, średnio () burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna ,		
Potrawa: Kompot wielowowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,		
Potrawa: 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 ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa ,		
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),		
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 839,51kcal, białko(26,77g), tłuszcze(33,21g), tłuszcze nasycone(7,41g), węglowodany(115,76g), w tym cukry(34,57g), błonnik(15,73g), sól(1,19g) Techniki sporządzania: G, PAR		

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, ser topiony, polędwica sopocka, sałata, - 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), 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: 551,2kcal, białko(23,92g), tłuszcze(24,29g), tłuszcze nasycone(13,41g), węglowodany(60,6g), w tym cukry(2,04g), błonnik(2,43g), sól(2,68g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Banan - 220g Skład: Banan () banan ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 134,44kcal, białko(1,39g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,18g), węglowodany(32,58g), w tym cukry(26,62g), błonnik(2,35g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2171,48kcal, białko(77,94g), tłuszcze(76,25g), tłuszcze nasycone(31,12g), węglowodany(304,85g), w tym cukry(85,03g), błonnik(23,14g), sól(5,4g)

DATA: 2025-07-11 (Piątek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa:	Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,
Potrawa:	Pieczyno, masło, twaróg, dżem, miód,mandarynka, papryka - 530g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne
Skład:	Bułka wieloziarnista (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona seza mu i produkty pochodne), Mandarynki (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne), Miód pszczeli (), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 686,8kcal, białko(27,76g), tłuszcze(20,48g), tłuszcze nasycone(10,39g), węglowodany(98,66g), w tym cukry(28,59g), błonnik(5,3g), sól(1,5g)	
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 wielowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 921,22kcal, białko(28,37g), tłuszcze(40,19g), tłuszcze nasycone(5,79g), węglowodany(119,05g), w tym cukry(33,12g), błonnik(16,46g), sól(1,15g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser topiony, polędwica sopocka, sałata, ogórek - 490g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 556,24kcal, białko(24,17g), tłuszcze(24,32g), tłuszcze nasycone(13,42g), węglowodany(61,65g), w tym cukry(2,58g), błonnik(2,61g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2255,51kcal, białko(81,02g), tłuszcze(85,71g), tłuszcze nasycone(29,67g), węglowodany(301,42g), w tym cukry(81,98g), błonnik(28,02g), sól(5,34g)

DATA: 2025-07-11 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, twaróg, papryka , - 470g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb żytni razowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 466,2kcal, białko(22,35g), tłuszcze(16,91g), tłuszcze nasycone(8,55g), węglowodany(61,31g), w tym cukry(5,38g), błonnik(10,09g), sól(1,53g) 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 wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: Mintaj, świeży (, Ryby i produkty pochodne) mintaj, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: sos koperkowy - 80g , Mleko i produkty pochodne	

Skład: Koper ogrodowy () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniaczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa , Potrawa: Surówka coleslaw z kapusty pekińskiej - 200g , Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Kapusta pekińska () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Marchew () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Musztarda (, Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Olej rzepakowy () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Pietruszka, liście () kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka , Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 903,15kcal, białko(27,31g), tłuszcze(42,12g), tłuszcze nasycone(5,58g), węglowodany(109,87g), w tym cukry(30,54g), błonnik(13,76g), sól(1,11g) Techniki sporządzania: G
Posilek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony,poledwica sopocka, sałata,ogórek,, - 500g , 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 (), Poledwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Sałata (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 512,54kcal, białko(24,76g), tłuszcze(22,59g), tłuszcze nasycone(12,93g), węglowodany(56,62g), w tym cukry(1,71g), błonnik(7,75g), sól(2,73g) Techniki sporządzania:
Posilek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posilek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) szynka kanapkowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2021,14kcal, białko(83,06g), tłuszcze(83,88g), tłuszcze nasycone(27,75g), węglowodany(250,53g), w tym cukry(55,32g), błonnik(35,25g), sól(6,44g)

DATA: 2025-07-12 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posilek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczynwo,masło,herbata,pol. drobiowa,ser top. 1szt,pomidor,banan 1/2sz - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Herbata czarna, napar z cukrem () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Pomidor () |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |banan, bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica drobiowa, pomidor, ser topiony|,

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: 793,92kcal, białko(30,17g), tłuszcze(28,73g), tłuszcze nasycone(15,39g), węglowodany(103,83g), w tym cukry(40,88g), błonnik(5,53g), sól(2,91g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryż - 70g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 778,21kcal, białko(32,76g), tłuszcze(30,31g), tłuszcze nasycone(5,45g), węglowodany(96,97g), w tym cukry(12,75g), błonnik(7,33g), sól(0,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynwo, masło, herbata, pasta twar-rybna z koperkiem, pomidor - 530g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, 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), Mintaj, świeży (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 528,66kcal, białko(22,03g), tłuszcze(18,74g), tłuszcze nasycone(10,19g), węglowodany(66,95g), w tym cukry(19,8g), błonnik(3,13g), sól(1,62g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Nektarynka - 100g Skład: Mandarynki (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2127,79kcal, białko(85,32g), tłuszcze(77,9g), tłuszcze nasycone(31,04g), węglowodany(274,47g), w tym cukry(78,94g), błonnik(17,14g), sól(4,91g)

DATA: 2025-07-12 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, pol drobiowa, ser żółty, pomidor, sałata , - 545g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica z piersi kurczaka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Sałata (, Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
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: 763,85kcal, białko(36,72g), tłuszcze(28,91g), tłuszcze nasycone(16,76g), węglowodany(92,37g), w tym cukry(25,43g), błonnik(5,18g), sól(3,29g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Brokuł gotowany* - 130g , Mleko i produkty pochodne Skład: Brokuły (brokuł, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) brokuł, masło ,	
Potrawa: Indyk gotowany z sosem D* - 130g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Mięso z piersi indyka, bez skóry (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Kompot wieloowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ryż - 70g Skład: Ryż biały (ryż biały ,	

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 785,38kcal, białko(32,78g), tłuszcze(30,41g), tłuszcze nasycone(5,48g), węglowodany(98,85g), w tym cukry(13,97g), błonnik(7,95g), sól(0,36g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta twar-rybna z koperkiem, papryka - 520g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 500,14kcal, białko(19,42g), tłuszcze(16,29g), tłuszcze nasycone(9,93g), węglowodany(71,41g), w tym cukry(17,79g), błonnik(3,7g), sól(1,6g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka - 100g**

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2076,37kcal, białko(89,29g), tłuszcze(75,73g), tłuszcze nasycone(32,18g), węglowodany(269,35g), w tym cukry(62,71g), błonnik(17,97g), sól(5,25g)

DATA: 2025-07-12 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno,masło,herbata,pol. drobiowa,ser żółty,pomidor,jabłko - 735g , 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, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Herbata czarna, napar z cukrem () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Jabłko () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Pomidor () |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, chleb graham, masło, jabłko, polędwica drobiowa, pomidor, ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,7kcal, białko(26,43g), tłuszcze(22,23g), tłuszcze nasycone(12,85g), węglowodany(85,38g), w tym cukry(31,97g), błonnik(10,63g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 70g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 778,21kcal, białko(32,76g), tłuszcze(30,31g), tłuszcze nasycone(5,45g), węglowodany(96,97g), w tym cukry(12,75g), błonnik(7,33g), sól(0,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, herbata, pasta twar-rybna z koperkiem, papryka** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Koper ogrodowy (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Mintaj, świeży (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 562,64kcal, białko(26,32g), tłuszcze(20,35g), tłuszcze nasycone(11,03g), węglowodany(69,28g), w tym cukry(18,61g), błonnik(4,55g), sól(1,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Nektarynka** - 100g

Skład: Mandarynki (),

Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 27kcal, białko(0,36g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,02g), węglowodany(6,72g), w tym cukry(5,52g), błonnik(1,14g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser żółty - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser, gouda tłusty (, Mleko i produkty pochodne) ser żółty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2151,55kcal, białko(99,53g), tłuszcze(84,45g), tłuszcze nasycone(36,19g), węglowodany(258,41g), w tym cukry(68,89g), błonnik(23,65g), sól(5,49g)

DATA: 2025-07-13 (Niedziela)	DIETA: Łatwo strawna
------------------------------	----------------------

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser śmietankowy,banan - 490g , 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), Polędwica sopočka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 696,51kcal, białko(30,04g), tłuszcze(23,26g), tłuszcze nasycone(12,53g), węglowodany(90,98g), w tym cukry(26,98g), błonnik(3,97g), sól(2,86g) 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: 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 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 ryżowa D* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne

Skład: Kości, wywar () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Marchew () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Pietruszka, korzeń () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Ryż biały () kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 989,75kcal, białko(50,85g), tłuszcze(37,47g), tłuszcze nasycone(8,09g), węglowodany(119,33g), w tym cukry(16,19g), błonnik(14,64g), sól(0,58g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, szynka konserwowa, serek śmietankowy, pomidor - 480g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 465,37kcal, białko(19,27g), tłuszcze(18,7g), tłuszcze nasycone(10g), węglowodany(53,99g), w tym cukry(6,94g), błonnik(3,21g), sól(2,92g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2242,88kcal, białko(100,89g), tłuszcze(80,16g), tłuszcze nasycone(30,69g), węglowodany(286,37g), w tym cukry(67,81g), błonnik(25,47g), sól(6,36g)

DATA: 2025-07-13 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczyno, masło, polędwica, ser śmietankowy, banan - 490g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan (), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopočka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 676,51kcal, białko(29,14g), tłuszcze(21,16g), tłuszcze nasycone(12,53g), węglowodany(94,98g), w tym cukry(24,68g), błonnik(4,27g), sól(2,86g) 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: 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 ryżowa I - 350g , Seler i produkty pochodne Skład: Cebula () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy , Kości, wywar () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy , Marchew () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy , Pietruszka, korzeń () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy , Por () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy , Ryż biały () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy , Seler korzeniowy (, Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy ,	Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 1010,84kcal, białko(52,27g), tłuszcze(33,79g), tłuszcze nasycone(7,23g), węglowodany(132,81g), w tym cukry(19,27g), błonnik(17,23g), sól(0,62g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser żółty,pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 496,92kcal, białko(25,52g), tłuszcze(20,13g), tłuszcze nasycone(11,83g), węglowodany(55,64g), w tym cukry(2,55g), błonnik(3,28g), sól(3,26g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 6. II kolacja	
Potrawa: Jabłko - 250g Skład: Jabłko (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 91,25kcal, białko(0,73g), tłuszcze(0,73g), tłuszcze nasycone(0,08g), węglowodany(22,08g), w tym cukry(17,7g), błonnik(3,65g), sól(0g) Techniki sporządzania:	
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2275,52kcal, białko(107,66g), tłuszcze(75,8g), tłuszcze nasycone(31,66g), węglowodany(305,5g), w tym cukry(64,2g), błonnik(28,43g), sól(6,73g)	

DATA: 2025-07-13 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica, ser śmietankowy, pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Chleb 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: 500,87kcal, białko(25,95g), tłuszcze(17,97g), tłuszcze nasycone(10,32g), węglowodany(63,32g), w tym cukry(3,9g), błonnik(8,49g), sól(2,71g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 989,75kcal, białko(50,85g), tłuszcze(37,47g), tłuszcze nasycone(8,09g), węglowodany(119,33g), w tym cukry(16,19g), błonnik(14,64g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa, serek śmietankowy, pomidor - 480g , 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 (, Serek śmietankowy plastrowany (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 473,17kcal, białko(18,43g), tłuszcze(17,34g), tłuszcze nasycone(10,06g), węglowodany(66,43g), w tym cukry(5,46g), błonnik(10,89g), sól(2,89g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Jabłko - 250g**

Skład: Jabłko (,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2120,04kcal, białko(105,11g), tłuszcze(75,86g), tłuszcze nasycone(29,94g), węglowodany(273g), w tym cukry(44,86g), błonnik(37,66g), sól(6,24g)

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