

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 08.09.2025
godz.: 14:10:52

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-09-08 do 2025-09-14
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-09-08 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor - 475g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały () mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 815,44kcal, białko(27,55g), tłuszcze(35,86g), tłuszcze nasycone(18,97g), węglowodany(97,12g), w tym cukry(25,98g), błonnik(2,86g), sól(2,53g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie () fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	
Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Potrawka ze schabu - 367g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Brokuły () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Marchew () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Olej rzepakowy () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Pietruszka, korzeń () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Wieprzowina, schab surowy bez kości () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Brokuły () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Kości, wywar () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Marchew () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Pietruszka, korzeń () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 925,96kcal, białko(53,03g), tłuszcze(37,63g), tłuszcze nasycone(10,33g), węglowodany(101,52g), w tym cukry(25,17g), błonnik(16,15g), sól(0,71g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg pomidor sałata, her bata - 505g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), 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 (), 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: 573,02kcal, białko(25,32g), tłuszcze(20,41g), tłuszcze nasycone(11,21g), węglowodany(73,51g), w tym cukry(17,51g), błonnik(2,48g), sól(1,61g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Podpłomyki - 20g Skład: Podpłomyk () podpłomyki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2391,22kcal, białko(106,27g), tłuszcze(94,68g), tłuszcze nasycone(40,7g), węglowodany(288,74g), w tym cukry(69,18g), błonnik(21,49g), sól(4,95g)

DATA: 2025-09-08 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczczywo, masło, ser top2 szt, żywiecka, ogórek kons. - 485g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), 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 (), 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), Ogórek (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały () mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 774,76kcal, białko(27,04g), tłuszcze(36,22g), tłuszcze nasycone(19,72g), węglowodany(85,61g), w tym cukry(25,4g), błonnik(2,96g), sól(2,99g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Potrawka ze schabu** - 367g , **Zboża zawierające gluten**

Skład: Brokuły () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Marchew () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten**) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Olej rzepakowy () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Pietruszka, korzeń () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Wieprzowina, schab surowy bez kości () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa () |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 925,96kcal, białko(53,03g), tłuszcze(37,63g), tłuszcze nasycone(10,33g), węglowodany(101,52g), w tym cukry(25,17g), błonnik(16,15g), sól(0,71g)

Techniki sporządzania: D, G

Posilek: 5. kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 712,67kcal, białko(36,02g), tłuszcze(26,91g), tłuszcze nasycone(12,3g), węglowodany(81,77g), w tym cukry(18,79g), błonnik(6,72g), sól(2,43g)

Techniki sporządzania:

Posilek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk () podpłomyki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), węglowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2490,19kcal, białko(116,46g), tłuszcze(101,53g), tłuszcze nasycone(42,56g), węglowodany(285,49g), w tym cukry(69,87g), błonnik(25,82g), sól(6,22g)

DATA: 2025-09-08 (Poniedziałek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczыwo, masło, ser topiony,żywiecka,ogórek,pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), 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), Ogórek (), 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: 541,36kcal, białko(21,59g), tłuszcze(27,71g), tłuszcze nasycone(14,67g), węglowodany(55,17g), w tym cukry(1,33g), błonnik(7,22g), sól(2,68g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie () fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,	
Potrawa: Kompot 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 ze schabu - 367g , Zboża zawierające gluten Skład: Brokuły () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Marchew () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Olej rzepakowy () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Pietruszka, korzeń () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Wieprzowina, schab surowy bez kości () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bezkości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bezkości, woda wodociągowa ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 987,58kcal, białko(54,51g), tłuszcze(37,71g), tłuszcze nasycone(10,34g), węglowodany(115,79g), w tym cukry(25,87g), błonnik(17,32g), sól(0,72g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 712,67kcal, białko(36,02g), tłuszcze(26,91g), tłuszcze nasycone(12,3g), węglowodany(81,77g), w tym cukry(18,79g), błonnik(6,72g), sól(2,43g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Podpłomyki - 20g

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: 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:

2366,41kcal, białko(120,41g), tłuszcze(94,64g), tłuszcze nasycone(38,13g), węglowodany(269,99g), w tym cukry(46,51g), błonnik(31,26g), sól(7g)

DATA: 2025-09-09 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: Kakao - 220g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne

Skład:	Kakao 16%, proszek (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa:	pieczywo, masło, schab pieczony ser topiony, pomidor, - 485g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 790,32kcal, białko(29,51g), tłuszcze(36,81g), tłuszcze nasycone(20,78g), węglowodany(84,13g), w tym cukry(27,54g), błonnik(4,12g), sól(3,28g)	
Techniki sporządzania: G	

Posiłek: 3. obiad

Potrawa:	Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne
Skład:	Burak (buraki, masło, mąka , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) buraki, masło, mąka , Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) buraki, masło, mąka ,
Potrawa:	Filet z kurczaka z pieca - 160g
Skład:	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy , Olej rzepakowy (mięso z piersi kurczaka, 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:	Ziemniaki - 250g
Skład:	Ziemniaki, średnio (,
Potrawa:	zupa brokułowa z mianą* - 430g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne
Skład:	Brokuły (, Cebula (, Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Marchew (, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (, Por (, Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku:	
Wartość odżywcza: 736,32kcal, białko(45,29g), tłuszcze(22,09g), tłuszcze nasycone(5,32g), węglowodany(94,11g), w tym cukry(24,27g), błonnik(11,18g), sól(0,52g)	
Techniki sporządzania: G, P, PAR	

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa:	pieczywo, masło żywiecka, jajko, pomidor, herbata - 490g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 569,9kcal, białko(19,63g), tłuszcze(25,72g), tłuszcze nasycone(11,82g), węglowodany(63,84g), w tym cukry(17,34g), błonnik(2,98g), sól(2,12g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2216,74kcal, białko(96,28g), tłuszcze(85,31g), tłuszcze nasycone(37,99g), węglowodany(269,25g), w tym cukry(78,54g), błonnik(19,79g), sól(5,92g)

DATA: 2025-09-09 (Wtorek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka - 550g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 801,07kcal, białko(30,33g), tłuszcze(33,18g), tłuszcze nasycone(17,45g), węglowodany(100,68g), w tym cukry(26,52g), błonnik(10,59g), sól(3,08g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Filet z drobiu panierowany - 210g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**) | bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () | bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () | bułka tarta, jaja kurze całe, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: zupa brokułowa z mianą* - 430g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne
Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 945,9kcal, białko(49,56g), tłuszcze(33,5g), tłuszcze nasycone(6,33g), węglowodany(117,44g), w tym cukry(24,33g), błonnik(13,01g), sól(0,93g) Techniki sporządzania: G, S
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo masło, żywiecka,jajko,rzodkiewka papryka - 485g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 492,65kcal, białko(19,98g), tłuszcze(21,78g), tłuszcze nasycone(9,11g), węglowodany(53,52g), w tym cukry(5,98g), błonnik(4,04g), sól(2,11g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Fipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne
Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Mamelada wieloowocowa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2359,82kcal, białko(101,73g), tłuszcze(89,15g), tłuszcze nasycone(32,97g), węglowodany(298,82g), w tym cukry(66,23g), błonnik(29,16g), sól(6,13g)

DATA: 2025-09-09 (Wtorek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor,papryka - 525g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Pomidor (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 583,28kcal, białko(21,7g), tłuszcze(27,5g), tłuszcze nasycone(16,2g), węglowodany(65,64g), w tym cukry(15,81g), błonnik(7,49g), sól(2,98g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne	

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

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g

Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy () |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **zupa brokułowa z mianą*** - 430g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko s pożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 736,32kcal, białko(45,29g), tłuszcze(22,09g), tłuszcze nasycone(5,32g), węglowodany(94,11g), w tym cukry(24,27g), błonnik(11,18g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, żywiecka,jajko,rzodkiewka, papryka** - 495g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 481,95kcal, białko(21,37g), tłuszcze(20,25g), tłuszcze nasycone(9,18g), węglowodany(58,09g), w tym cukry(2,91g), błonnik(8,68g), sól(1,91g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2072,25kcal, białko(96,82g), tłuszcze(84,03g), tłuszcze nasycone(38,84g), węglowodany(245,62g), w tym cukry(52,89g), błonnik(28,87g), sól(6,46g)

DATA: 2025-09-10 (Środa)**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, winerka, ser topiony, pomidor - 490g , 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: 843,62kcal, białko(27,45g), tłuszcze(38,68g), tłuszcze nasycone(20,56g), węglowodany(97,58g), w tym cukry(26,18g), błonnik(2,88g), sól(2,94g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 960,93kcal, białko(33,66g), tłuszcze(42,05g), tłuszcze nasycone(12,55g), węglowodany(119,14g), w tym cukry(26,24g), błonnik(15,09g), sól(1,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg, pomidor - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty|, Herbata czarna, napar bez cukru () |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty|, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty|, Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty|, Pomidor () |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty|, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 475,04kcal, białko(27,32g), tłuszcze(15,75g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(55,22g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,15g)

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:

2345,19kcal, białko(88,53g), tłuszcze(96,52g), tłuszcze nasycone(40,94g), węglowodany(286,33g), w tym cukry(60,41g), błonnik(23,22g), sól(6,72g)

DATA: 2025-09-10 (Środa)**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: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser fromage 1/2,pomidor,jabłko - 625g , 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 bez cukru () , Jabłko () , Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor () , Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka () ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 774,72kcal, białko(25,13g), tłuszcze(32,41g), tłuszcze nasycone(17,24g), węglowodany(97,22g), w tym cukry(28,28g), błonnik(6,55g), sól(2,88g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1081,06kcal, białko(35,95g), tłuszcze(47,67g), tłuszcze nasycone(12,98g), węglowodany(135,03g), w tym cukry(26,28g), błonnik(16,69g), sól(1,93g)

Techniki sporządzania: G, S

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica sopocka, twaróg, rzodkiewka papryka - 500g , 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**), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 456,07kcal, białko(26,43g), tłuszcze(13,74g), tłuszcze nasycone(7,85g), węglowodany(59,47g), w tym cukry(5,28g), błonnik(4,34g), sól(2,14g)

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:

2377,45kcal, białko(87,61g), tłuszcze(93,85g), tłuszcze nasycone(38,07g), węglowodany(306,12g), w tym cukry(60,08g), błonnik(29,28g), sól(7,04g)

DATA: 2025-09-10 (Środa)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser topiony 2 szt, pomidor, jabłko - 715g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 658,59kcal, białko(21,61g), tłuszcze(31,91g), tłuszcze nasycone(16,78g), węglowodany(76,33g), w tym cukry(20,61g), błonnik(10,93g), sól(3,08g)

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: **Mizeria z jogurtem - 195g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy |, Koper ogrodowy (, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy |, Ogórek (, jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy |,

Potrawa: **Pulpety z łopatki z sosem jasnym - 200g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 300g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 806,26kcal, białko(37,79g), tłuszcze(24,86g), tłuszcze nasycone(9,79g), węglowodany(112,92g), w tym cukry(22,99g), błonnik(11,23g), sól(1,39g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, polędwica sopocka, rzodkiewka papryka - 560g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 491,12kcal, białko(28,36g), tłuszcze(18,35g), tłuszcze nasycone(10,63g), węglowodany(57,64g), w tym cukry(4,53g), błonnik(8,36g), sól(1,9g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), węglowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2405,57kcal, białko(97,86g), tłuszcze(112,26g), tłuszcze nasycone(62,24g), węglowodany(263,69g), w tym cukry(50,46g), błonnik(32,22g), sól(7,45g)

DATA: 2025-09-11 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia, schab, pomidor, jabłko - 733g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brzoskwinia w syropie (, Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **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**), Miód pszczeli (, Pomidor (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **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: 754,94kcal, białko(31,69g), tłuszcze(21,83g), tłuszcze nasycone(10,61g), węglowodany(108,69g), w tym cukry(39,97g), błonnik(8,37g), sól(2,48g)

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 832,11kcal, białko(49,89g), tłuszcze(29,44g), tłuszcze nasycone(4,88g), węglowodany(96,9g), w tym cukry(22,88g), błonnik(10,54g), sól(0,61g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, dżem, pomidor, sałata** - 560g , **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**), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 669,37kcal, białko(24,72g), tłuszcze(27,54g), tłuszcze nasycone(13,07g), węglowodany(82,63g), w tym cukry(25,25g), błonnik(3,36g), sól(2,35g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2376,62kcal, białko(108,16g), tłuszcze(79,51g), tłuszcze nasycone(28,64g), węglowodany(315,4g), w tym cukry(97,49g), błonnik(23,78g), sól(5,45g)

DATA: 2025-09-11 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, twaróg na słodko z brzoskwinia,schab gotowany, śliwka** - 483g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brzoskwinia w syropie (), 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 (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **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**), Miód pszczeli (), 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**), Śliwki (),

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: 677,6kcal, białko(30,82g), tłuszcze(21,15g), tłuszcze nasycone(10,53g), węglowodany(90,15g), w tym cukry(25,06g), błonnik(4,89g), sól(2,47g)

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 wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Cebula () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Koncentrat pomidorowy, 30% () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Kości, wywar () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Marchew () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Pietruszka, korzeń () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Por () | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 843,09kcal, białko(49,38g), tłuszcze(30,94g), tłuszcze nasycone(5,75g), węglowodany(97,11g), w tym cukry(22,43g), błonnik(11,16g), sól(0,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczony, masło, pasta z soczewicy, krakowska, pomidor, papryka - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 768,99kcal, białko(41,71g), tłuszcze(26,09g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(96,46g), w tym cukry(15,22g), błonnik(7,96g), sól(2,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2409,87kcal, białko(123,76g), tłuszcze(78,88g), tłuszcze nasycone(29,47g), węglowodany(310,89g), w tym cukry(72,11g), błonnik(25,52g), sól(5,6g)

DATA: 2025-09-11 (Czwartek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor, jabłko - 740g , 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 (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser 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: 631,37kcal, białko(23,63g), tłuszcze(15,47g), tłuszcze nasycone(8,04g), węglowodany(107,67g), w tym cukry(22,95g), błonnik(17,67g), sól(2,66g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 300g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 831,5kcal, białko(47,89g), tłuszcze(34,28g), tłuszcze nasycone(5,85g), węglowodany(86,93g), w tym cukry(21,87g), błonnik(8,88g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo,masło,pasta z soczewicy,krakowska,pomidor,papryka** - 560g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 766,64kcal, białko(43,55g), tłuszcze(26,57g), tłuszcze nasycone(13,17g), węglowodany(94,6g), w tym cukry(14,44g), błonnik(11,98g), sól(2,28g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

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:

2439,71kcal, białko(123,22g), tłuszcze(80,02g), tłuszcze nasycone(28,92g), węglowodany(325,67g), w tym cukry(74,95g), błonnik(40,04g), sól(5,75g)

DATA: 2025-09-12 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony, pomidor, - 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 z cukrem (, Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 796,06kcal, białko(28,57g), tłuszcze(36,06g), tłuszcze nasycone(18,19g), węglowodany(88,68g), w tym cukry(27,49g), błonnik(4,22g), sól(3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (| ryż biały |,

Potrawa: **sos pomidorowy z cukinią - 80g , Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia (, Koncentrat pomidorowy, 30% (, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (, Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**), Woda wodociągowa (,

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami D - 500g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Kalafior (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Kości, wywar (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Marchew (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Pietruszka, korzeń (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |, Ziemniaki, średnio (| wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 840,1kcal, białko(29,2g), tłuszcze(26,05g), tłuszcze nasycone(4,12g), węglowodany(127,33g), w tym cukry(22,42g), błonnik(11,16g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: 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: 2446,73kcal, białko(82,55g), tłuszcze(91,19g), tłuszcze nasycone(36,66g), węglowodany(330,44g), w tym cukry(84,13g), błonnik(18,73g), sól(6,27g)

DATA: 2025-09-12 (Piątek)	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: Pieczewo, masło, żywiecka, ser żółty,pomidor , - 430g , 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 (), 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, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 708,21kcal, białko(32,47g), tłuszcze(29,96g), tłuszcze nasycone(15,52g), węglowodany(79,87g), w tym cukry(12,44g), błonnik(4,52g), sól(3,13g) 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: Ryba z pieca - 210g , Ryby i produkty pochodne Skład: Mintaj, świeży (, Ryby i produkty pochodne) mintaj, olej rzepakowy , Olej rzepakowy () mintaj, olej rzepakowy ,	
Potrawa: Ryż - 90g Skład: Ryż biały () ryż biały ,	
Potrawa: sos pomidorowy z cukinią - 80g , Mleko i produkty pochodne Skład: Cukinia (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne), Skrobia ziemniaczana (), Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne), Woda wodociągowa (),	
Potrawa: Zupa kalafiorowa z ziemniakami - 500g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Cebula () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Kalafior () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Kości, wywar () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Marchew () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Pietruszka, korzeń () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Por () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Śmietana, 12% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki , Ziemiaki, średnio () cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 844,77kcal, białko(28,32g), tłuszcze(27,48g), tłuszcze nasycone(4,96g), węglowodany(126,32g), w tym cukry(21,08g), błonnik(11,47g), sól(0,52g) Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy,pomidor, - 495g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), 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: 592,52kcal, białko(22,23g), tłuszcze(23,23g), tłuszcze nasycone(13,34g), węglowodany(75,14g), w tym cukry(16,74g), błonnik(2,48g), sól(2,42g) 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: 2363,49kcal, białko(87,12g), tłuszcze(86,17g), tłuszcze nasycone(34,53g), węglowodany(319,73g), w tym cukry(67g), błonnik(19,11g), sól(6,45g)
--

DATA: 2025-09-12 (Piątek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, jabłko - 755g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 649,21kcal, białko(22,33g), tłuszcze(30,77g), tłuszcze nasycone(15,86g), węglowodany(76,37g), w tym cukry(20,24g), błonnik(11,18g), sól(2,53g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	

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

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

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: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **sos pomidorowy z cukinią** - 80g , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia (), Koncentrat pomidorowy, 30% (), Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (), Śmietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**), Woda wodociągowa (),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami D** - 500g , **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Kalafior () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Kości, wywar () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Marchew () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Pietruszka, korzeń () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne**, **Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|, Ziemniaki, średnio () | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, kalafior|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 850,18kcal, białko(29,7g), tłuszcze(26,12g), tłuszcze nasycone(4,14g), węglowodany(129,42g), w tym cukry(23,5g), błonnik(11,52g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2265,51kcal, białko(82,39g), tłuszcze(88,37g), tłuszcze nasycone(35,16g), węglowodany(300,52g), w tym cukry(64,58g), błonnik(30,87g), sól(5,95g)

DATA: 2025-09-13 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, winerka 1szt,twaróg, pomidor jabłko - 695g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

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: 816,57kcal, białko(32,51g), tłuszcze(29,44g), tłuszcze nasycone(14,13g), węglowodany(108,76g), w tym cukry(31,79g), błonnik(7,51g), sól(2,49g)

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: **Kasza jęczmienna* - 70g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 771,21kcal, białko(32,54g), tłuszcze(31,24g), tłuszcze nasycone(5,61g), węglowodany(94,68g), w tym cukry(12,98g), błonnik(9,97g), sól(0,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, sroer topiony pomidor - 430g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, 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), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 472,02kcal, białko(17,18g), tłuszcze(21,37g), tłuszcze nasycone(10,33g), węglowodany(51,54g), w tym cukry(5,01g), błonnik(2,98g), sól(2,05g) 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: 2132,2kcal, białko(84,09g), tłuszcze(82,52g), tłuszcze nasycone(30,12g), węglowodany(270,76g), w tym cukry(49,81g), błonnik(21,65g), sól(5,05g)

DATA: 2025-09-13 (Sobota)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczыwo, masło, winerka 1 szt, ser żółty,pomidor - 435g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Winerka (,	
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: 715,12kcal, białko(30,95g), tłuszcze(31,41g), tłuszcze nasycone(16,49g), węglowodany(79,63g), w tym cukry(12,74g), błonnik(4,66g), sól(3,36g) 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: Kasza jęczmienna* - 70g , Zboża zawierające gluten Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten) kasza jęczmienna ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Zupa ryżowa I* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	

Skład: Cebula () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Kości, wywar () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Marchew () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Pietruszka, korzeń () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Por () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Ryż biały () cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 778,38kcal, białko(32,56g), tłuszcze(31,34g), tłuszcze nasycone(5,63g), węglowodany(96,56g), w tym cukry(14,2g), błonnik(10,59g), sól(0,35g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, jajko, sroer topiony 2 pl. papryka - 440g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 486,6kcal, białko(17,73g), tłuszcze(22,09g), tłuszcze nasycone(11,96g), węglowodany(56,5g), w tym cukry(3,42g), błonnik(3,55g), sól(2,25g) 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: 2052,5kcal, białko(83,1g), tłuszcze(85,31g), tłuszcze nasycone(34,15g), węglowodany(248,47g), w tym cukry(30,39g), błonnik(19,99g), sól(6,1g)

DATA: 2025-09-13 (Sobota)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1szt,twaróg,pomidor jabłko - 695g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 571,77kcal, białko(23,05g), tłuszcze(22,1g), tłuszcze nasycone(10,98g), węglowodany(75,2g), w tym cukry(20,91g), błonnik(10,63g), sól(2,2g) 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: **Kasza jęczmienna*** - 70g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 771,21kcal, białko(32,54g), tłuszcze(31,24g), tłuszcze nasycone(5,61g), węglowodany(94,68g), w tym cukry(12,98g), błonnik(9,97g), sól(0,38g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, jajko, sroer topiony papryka**, - 430g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 442,5kcal, białko(17,81g), tłuszcze(19,79g), tłuszcze nasycone(10,38g), węglowodany(52,08g), w tym cukry(2,52g), błonnik(7,25g), sól(1,73g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

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:

2015,88kcal, białko(88,9g), tłuszcze(85,05g), tłuszcze nasycone(33,87g), węglowodany(237,78g), w tym cukry(36,49g), błonnik(29,05g), sól(5,57g)

DATA: 2025-09-14 (Niedziela)

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:	Pieczycwo, masło, żywiecka, ser kanapkowy, pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), 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: 638,21kcal, białko(27,4g), tłuszcze(30,35g), tłuszcze nasycone(14,98g), węglowodany(62,59g), w tym cukry(16,21g), błonnik(2,98g), sól(3,04g)	
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:	Kasza jaglana - 90g
Skład:	Kasza jaglana (),
Potrawa:	Kompot wielowocowy - 250g
Skład:	Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,
Potrawa:	Zupa 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: 1135,47kcal, białko(40,01g), tłuszcze(57,11g), tłuszcze nasycone(15,82g), węglowodany(121,45g), w tym cukry(19,43g), błonnik(12,22g), sól(4,48g)	
Techniki sporządzania: D	

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa:	pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor , - 485g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
----------	--

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Mleko i produkty pochodne, Soja 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), 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: 527,82kcal, białko(22,99g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(10,11g), węglowodany(65,33g), w tym cukry(18,62g), błonnik(2,98g), sól(1,99g) 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: 2367,09kcal, białko(90,5g), tłuszcze(106,42g), tłuszcze nasycone(40,92g), węglowodany(263,76g), w tym cukry(54,49g), błonnik(19,87g), sól(9,59g)

DATA: 2025-09-14 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru () [kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, żywiecka, ser kanapkowy, papryka - 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 (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 642,69kcal, białko(27,53g), tłuszcze(30,47g), tłuszcze nasycone(15g), węglowodany(63,43g), w tym cukry(16,82g), błonnik(3,25g), sól(3,03g) 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 (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kasza jaglana - 90g Skład: Kasza jaglana (,	

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1142,64kcal, białko(40,03g), tłuszcze(57,21g), tłuszcze nasycone(15,84g), węglowodany(123,32g), w tym cukry(20,65g), błonnik(12,83g), sól(4,46g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, twaróg, pomidor, - 485g , 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 sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 507,82kcal, białko(22,09g), tłuszcze(16,82g), tłuszcze nasycone(10,11g), węglowodany(69,33g), w tym cukry(16,32g), błonnik(3,28g), sól(1,99g)

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:

2358,75kcal, białko(89,74g), tłuszcze(104,54g), tłuszcze nasycone(40,96g), węglowodany(270,47g), w tym cukry(54,02g), błonnik(21,05g), sól(9,56g)

DATA: **2025-09-14 (Niedziela)**

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

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczycwo, masło, serek kanapkowy, żywiecka, papryka, - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 505,69kcal, białko(21,33g), tłuszcze(24,77g), tłuszcze nasycone(12,65g), węglowodany(53,18g), w tym cukry(3,92g), błonnik(7,25g), sól(2,48g)

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: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa 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: 1135,47kcal, białko(40,01g), tłuszcze(57,11g), tłuszcze nasycone(15,82g), węglowodany(121,45g), w tym cukry(19,43g), błonnik(12,22g), sól(4,48g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: 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 (), 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: 431,92kcal, białko(27,39g), tłuszcze(13,96g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(52,95g), w tym cukry(3,31g), błonnik(6,98g), sól(1,83g)

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2199,57kcal, białko(94,27g), tłuszcze(100,09g), tłuszcze nasycone(37,62g), węglowodany(242,23g), w tym cukry(26,89g), błonnik(28,14g), sól(9,03g)

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