

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 01.09.2025
godz.: 12:07:05

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-09-01 do 2025-09-07
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-09-01 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jaglana na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Kasza jaglana () kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kas za jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, ser topiony, schab gotowany, pomidor, - 470g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), 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: 642,84kcal, białko(27,43g), tłuszcze(24,22g), tłuszcze nasycone(12,71g), węglowodany(77,57g), w tym cukry(16,17g), błonnik(4,19g), sól(3,08g)	
Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: sałata z jogurtem - 160g , Mleko i produkty pochodne	
Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Gulasz z szynki z marchewką - 350g , Zboża zawierające gluten	
Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Marchew () koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Olej rzepakowy () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy(30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Szynkówka wieprzowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa , Woda wodociągowa () koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	
Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ziemniaki - 350g	
Skład: Ziemniaki, średnio (),	
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: 1062,58kcal, białko(41,34g), tłuszcze(46,55g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(126,55g), w tym cukry(32,84g), błonnik(15,21g), sól(4,77g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2274,73kcal, białko(90,19g), tłuszcze(88,12g), tłuszcze nasycone(32,92g), węglowodany(284,52g), w tym cukry(66,94g), błonnik(22,48g), sól(10,46g)

DATA: 2025-09-01 (Poniedziałek)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

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

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

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

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jabłko (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), 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: 852,57kcal, białko(29,55g), tłuszcze(32,28g), tłuszcze nasycone(18,72g), węglowodany(114,45g), w tym cukry(42,96g), błonnik(7,57g), sól(3,51g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **sałata z jogurtem** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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|, Ziemniaki, średnio () |cebula, kalafior, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1067,24kcal, białko(40,47g), tłuszcze(47,98g), tłuszcze nasycone(12,16g), węglowodany(125,55g), w tym cukry(31,49g), błonnik(15,53g), sól(4,74g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podplomyki - 20g**

Skład: Podplomyk () |podplomyki |,

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:

2532,26kcal, białko(96,21g), tłuszcze(102,55g), tłuszcze nasycone(43,86g), węglowodany(320,12g), w tym cukry(89,31g), błonnik(30,17g), sól(10,88g)

DATA: 2025-09-01 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 666,37kcal, białko(22,09g), tłuszcze(28,1g), tłuszcze nasycone(16,25g), węglowodany(86,03g), w tym cukry(32,34g), błonnik(10,63g), sól(2,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **sałata z jogurtem** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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: 1062,58kcal, białko(41,34g), tłuszcze(46,55g), tłuszcze nasycone(11,32g), węglowodany(126,55g), w tym cukry(32,84g), błonnik(15,21g), sól(4,77g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk (|podpłomyki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 76,8kcal, białko(0,38g), 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: **ser śmietankowy plastrowany** - 50g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2430,4kcal, białko(94,12g), tłuszcze(103,94g), tłuszcze nasycone(45,09g), węglowodany(294,71g), w tym cukry(82,03g), błonnik(32,92g), sól(11,08g)

DATA: 2025-09-02 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, dżem, sałata, pomidor** - 300g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Dżem truskawkowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar z cukrem (, Koper ogrodowy (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot 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: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 400g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D** - 450g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 703,1kcal, białko(52,64g), tłuszcze(4,58g), tłuszcze nasycone(1,53g), węglowodany(120,53g), w tym cukry(29,56g), błonnik(16,04g), sól(0,89g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa,jajko pomidor** - 470g , **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 30g , **Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 108,6kcal, białko(2,79g), tłuszcze(0,72g), tłuszcze nasycone(0,09g), węglowodany(23,67g), w tym cukry(0,06g), błonnik(1,8g), sól(0,2g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2056,35kcal, białko(110,45g), tłuszcze(47,96g), tłuszcze nasycone(23,32g), węglowodany(305,47g), w tym cukry(72,27g), błonnik(25,03g), sól(5,46g)

DATA: 2025-09-02 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. Śniadanie

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg z koperkiem, ser żółty sałata papryka** - 517g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką - 400g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (,

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I* - 450g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 797,65kcal, białko(53,4g), tłuszcze(9,44g), tłuszcze nasycone(2,46g), węglowodany(132,36g), w tym cukry(28,38g), błonnik(15,9g), sól(0,82g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek kiszony - 570g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 604,1kcal, białko(28,41g), tłuszcze(17,65g), tłuszcze nasycone(8,37g), węglowodany(85,37g), w tym cukry(1,76g), błonnik(4,15g), sól(5,29g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 30g , **Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 108,6kcal, białko(2,79g), tłuszcze(0,72g), tłuszcze nasycone(0,09g), węglowodany(23,67g), w tym cukry(0,06g), błonnik(1,8g), sól(0,2g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2331,26kcal, białko(123,56g), tłuszcze(60,72g), tłuszcze nasycone(29,3g), węglowodany(334,83g), w tym cukry(58,17g), błonnik(27,65g), sól(8,82g)

DATA: 2025-09-02 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką** - 400g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 150g , **Gorczyca i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 450g , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 787,71kcal, białko(52,14g), tłuszcze(9,24g), tłuszcze nasycone(2,38g), węglowodany(131,22g), w tym cukry(36,51g), błonnik(15,12g), sól(2,98g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 447,55kcal, białko(22,93g), tłuszcze(16,34g), tłuszcze nasycone(7,96g), węglowodany(56,83g), w tym cukry(1,74g), błonnik(9,32g), sól(4,51g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 30g , Zboża zawierające gluten**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 108,6kcal, białko(2,79g), tłuszcze(0,72g), tłuszcze nasycone(0,09g), węglowodany(23,67g), w tym cukry(0,06g), błonnik(1,8g), sól(0,2g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **kielbasa kminkowa - 60g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 120,7kcal, białko(12,74g), tłuszcze(7,68g), tłuszcze nasycone(3,15g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,12g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2022,62kcal, białko(122,01g), tłuszcze(58,54g), tłuszcze nasycone(28,24g), węglowodany(268,71g), w tym cukry(43,02g), błonnik(33,98g), sól(10,78g)

DATA: 2025-09-03 (Środa)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowowocowy** - 250g

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1040,06kcal, białko(40,63g), tłuszcze(40,17g), tłuszcze nasycone(10,29g), węglowodany(135,56g), w tym cukry(32,21g), błonnik(14,2g), sól(0,85g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Soczek** - 200g

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2456,5kcal, białko(93,61g), tłuszcze(92,34g), tłuszcze nasycone(38,15g), węglowodany(322,04g), w tym cukry(84,64g), błonnik(20,8g), sól(6,12g)

DATA: **2025-09-03 (Środa)**

DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, jabłko, - 750g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Olej rzepakowy () koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab , Wieprzowina, schab surowy bez kości () koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab ,
Potrawa: Kasza jęczmienna - 90g , Zboża zawierające gluten
Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten),
Potrawa: Kompot 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 ,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1119,88kcal, białko(45,67g), tłuszcze(38,55g), tłuszcze nasycone(10,54g), węglowodany(157,06g), w tym cukry(35,33g), błonnik(20,04g), sól(0,89g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: pieczywo, masło, schab pieczony, ser żółty, sałata, rzodkiewka - 525g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne
Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Rzodkiewka (), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: Soczek - 200g
Skład: Sok wieloowocowy z owoców krajowych () sok wieloowocowy ,
Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 90kcal, białko(0,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,04g), węglowodany(21,8g), w tym cukry(21,2g), błonnik(0,4g), sól(0g)
Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2728,12kcal, białko(100,82g), tłuszcze(100,46g), tłuszcze nasycone(44,99g), węglowodany(369,65g), w tym cukry(115,57g), błonnik(30,89g), sól(7,27g)

DATA: 2025-09-03 (Środa)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: Pieczywo, masło, herbata, ser śmiet., winerka, jabłko, pomidor - 755g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne
Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Herbata czarna, napar z cukrem () chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Jabłko () chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Pomidor () chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka , Winerka () chleb graham, herbata, jabłko, masło, pomidor, serek śmietankowy, winerka ,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1040,06kcal, białko(40,63g), tłuszcze(40,17g), tłuszcze nasycone(10,29g), węglowodany(135,56g), w tym cukry(32,21g), błonnik(14,2g), sól(0,85g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Soczek - 200g , Seler i produkty pochodne Skład: Sok wielowarzywny (, Seler i produkty pochodne) sok wielowarzywny ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 54kcal, białko(2g), tłuszcze(0,6g), tłuszcze nasycone(0,1g), węglowodany(11,4g), w tym cukry(8,4g), błonnik(2,4g), sól(1,56g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Szynkowa - 50g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Szynka kanapkowa (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) szynka kanapkowa ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), węglowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2365,7kcal, białko(97,83g), tłuszcze(92,7g), tłuszcze nasycone(39,08g), węglowodany(301,34g), w tym cukry(89,99g), błonnik(34,73g), sól(8,53g)

DATA: 2025-09-04 (Czwartek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kasza jęczmienna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: Pieczywo, masło, pasta rybna z twaróg i koper, szynkowa,pomidor,salata - 540g , Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 633,7kcal, białko(34,78g), tłuszcze(19,52g), tłuszcze nasycone(9,99g), węglowodany(79,19g), w tym cukry(16,85g), błonnik(4,37g), sól(2,38g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Bukiet warzyw - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (bukiet z jarzyn, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) bukiet z jarzyn, masło ,	
Potrawa: Kompot wielowowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Potrawka z kurczaka z marchewką D - 390g , Zboża zawierające gluten	

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynwo, masło, krakowska, jajko, pomidor - 440g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2025-09-04 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. Śniadanie

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

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

Potrawa: **Pieczynwo, masło, pasta rybna z twaróg i koper, szynkowa,ogórek, sałata - 515g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Dorsz, Świeży (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Szyńka parzona (, **Zboża zawierające gluten**, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: PAR

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczycwo, masło, krakowska, jajko, papryka, pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2025-09-04 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta rybna z twaróg i koper, szynkowa,ogórek,sałata - 515g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Dorsz, świeży (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (, Sałata (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka parzona (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

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

Skład: Kości, wywar () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Marchew () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Pietruszka, korzeń () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Seler korzeniowy (, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, , Ziemniaki, średnio () kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 985,84kcal, białko(50,03g), tłuszcze(32,46g), tłuszcze nasycone(6,24g), węglowodany(130,04g), w tym cukry(21,05g), błonnik(14,49g), sól(0,7g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczyno, masło, krakowska, jajko, papryka, pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa krakowska, s ucha (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pomidor (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 482,56kcal, białko(24,18g), tłuszcze(20,8g), tłuszcze nasycone(9,4g), węglowodany(53,81g), w tym cukry(3,66g), błonnik(7,83g), sól(2,07g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ryżowe - 20g , Soja i produkty pochodne Skład: Wafle ryżowe (, Soja i produkty pochodne) wafle ryżowe ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Ser żółty - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser, gouda tłusty (, Mleko i produkty pochodne) ser żółty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2156,92kcal, białko(115,26g), tłuszcze(82,05g), tłuszcze nasycone(30,31g), węglowodany(252,03g), w tym cukry(28,29g), błonnik(30,96g), sól(5,87g)

DATA: 2025-09-05 (Piątek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg, ser topiony, pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (, Kajzerki (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryba z pieca*** - 150g , **Ryby i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 669,7kcal, białko(26,85g), tłuszcze(25,25g), tłuszcze nasycone(6,59g), węglowodany(88,9g), w tym cukry(21,03g), błonnik(11,26g), sól(0,55g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka sałata** - 465g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 635kcal, białko(23,69g), tłuszcze(28,37g), tłuszcze nasycone(16,14g), węglowodany(72,48g), w tym cukry(14,34g), błonnik(2,11g), sól(2,69g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2067,12kcal, białko(82,15g), tłuszcze(80,71g), tłuszcze nasycone(37,76g), węglowodany(261,36g), w tym cukry(59,07g), błonnik(17,37g), sól(5,42g)

DATA: 2025-09-05 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ser topiony,papryka, nektarynka - 570g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Nektarynka (), Papryka czerwona (), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryba z pieca* - 150g , Ryby i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 697,24kcal, białko(27,58g), tłuszcze(28,02g), tłuszcze nasycone(8,1g), węglowodany(89,98g), w tym cukry(19,83g), błonnik(13,29g), sól(0,5g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, ser top 2 szt, pol. sop. ogórek, sałata - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 640,04kcal, białko(23,94g), tłuszcze(28,4g), tłuszcze nasycone(16,15g), węglowodany(73,53g), w tym cukry(14,88g), błonnik(2,29g), sól(2,7g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2123,08kcal, białko(84,46g), tłuszcze(84,53g), tłuszcze nasycone(39,25g), węglowodany(265,31g), w tym cukry(66,17g), błonnik(22,37g), sól(5,46g)

DATA: 2025-09-05 (Piątek)**DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, ser topiony,papryka, - 495g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryba z pieca* - 230g , Ryby i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 300g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Kości, wywar () |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Makaron dwujajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona () |kości wywar, makaron dwujajeczny, mleko spożywcze 2%, włoszczyzna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 821,5kcal, białko(34,33g), tłuszcze(33,78g), tłuszcze nasycone(7,27g), węglowodany(100,69g), w tym cukry(22,25g), błonnik(12,41g), sól(0,68g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczewo, masło, ser top 2 szt, pol. sop.ogórek, sałata - 515g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 573,04kcal, białko(23,64g), tłuszcze(26,5g), tłuszcze nasycone(15,63g), węglowodany(63,63g), w tym cukry(13,98g), błonnik(6,79g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flopsy - 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: **Szynkowa - 60g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 57,6kcal, białko(9,5g), tłuszcze(1,84g), tłuszcze nasycone(0,74g), węglowodany(0,8g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,28g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2060,69kcal, białko(92,66g), tłuszcze(83,53g), tłuszcze nasycone(35,81g), węglowodany(248,52g), w tym cukry(49,86g), błonnik(28,29g), sól(6,51g)

DATA: 2025-09-06 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser topionny, pomidor, sałata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 656,75kcal, białko(30,26g), tłuszcze(25,78g), tłuszcze nasycone(13,38g), węglowodany(75,5g), w tym cukry(15,24g), błonnik(4,57g), sól(3g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

Skład: Kalafior, gotowany w wodzie () |kalafior, masło|, Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) |kalafior, masło|,

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa 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: 877,52kcal, białko(34,52g), tłuszcze(35,76g), tłuszcze nasycone(8,41g), węglowodany(109,92g), w tym cukry(13,45g), błonnik(11,56g), sól(0,41g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczynio, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, pomidor - 470g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 475,85kcal, białko(22,77g), tłuszcz(18,21g), tłuszcz nasycone(7,46g), węglowodany(54,17g), w tym cukry(7,05g), błonnik(3,13g), sól(1,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2082,52kcal, białko(89,41g), tłuszcz(80,22g), tłuszcz nasycone(29,32g), węglowodany(255,36g), w tym cukry(35,77g), błonnik(20,45g), sól(5,21g)

DATA: 2025-09-06 (Sobota)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczynio, masło, polędwica drobiowa, ser żółty, pomidor, sałata - 450g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Sałata (), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 641,25kcal, białko(33,59g), tłuszcz(22,45g), tłuszcz nasycone(12,64g), węglowodany(79,17g), w tym cukry(12,67g), błonnik(4,87g), sól(3,05g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Zupa 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: 884,69kcal, białko(34,54g), tłuszcze(35,86g), tłuszcze nasycone(8,44g), węglowodany(111,79g), w tym cukry(14,67g), błonnik(12,17g), sól(0,39g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, papryka - 470g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 460,33kcal, białko(21,99g), tłuszcze(16,23g), tłuszcze nasycone(7,48g), węglowodany(59,01g), w tym cukry(5,36g), błonnik(3,71g), sól(1,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2058,67kcal, białko(91,99g), tłuszcze(75,01g), tłuszcze nasycone(28,63g), węglowodany(265,75g), w tym cukry(32,74g), błonnik(21,94g), sól(5,22g)

DATA: 2025-09-06 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. Śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica drobiowa, ser żółty, pomidor, sałata - 450g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Sałata (, Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Zupa 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: 877,52kcal, białko(34,52g), tłuszcze(35,76g), tłuszcze nasycone(8,41g), węglowodany(109,92g), w tym cukry(13,45g), błonnik(11,56g), sól(0,41g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, papryka** - 470g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 446,33kcal, białko(23,39g), tłuszcze(16,63g), tłuszcze nasycone(7,51g), węglowodany(54,71g), w tym cukry(4,56g), błonnik(7,41g), sól(1,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Ser, gouda tłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 158kcal, białko(13,65g), tłuszcze(11,45g), tłuszcze nasycone(6,85g), węglowodany(0,05g), w tym cukry(0,05g), błonnik(0g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2003,7kcal, białko(99,26g), tłuszcze(81,72g), tłuszcze nasycone(32,88g), węglowodany(231,66g), w tym cukry(19,98g), błonnik(27,35g), sól(5,53g)

DATA: **2025-09-07 (Niedziela)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 465,92kcal, białko(26,89g), tłuszcze(15,66g), tłuszcze nasycone(7,81g), węglowodany(53,25g), w tym cukry(6,41g), błonnik(2,98g), sól(2,14g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **wafle kukurydziane - 20g**

Skład: wafle kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2025-09-07 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Pieczywo, masło, poledwica sopocka, ogórek zielony - 390g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 729,19kcal, białko(36,58g), tłuszcze(25,93g), tłuszcze nasycone(10,85g), węglowodany(88,13g), w tym cukry(14,61g), błonnik(6,68g), sól(2,74g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, szynka konserwowa, ser śmietankowy, pomidor - 490g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 450,84kcal, białko(18,63g), tłuszcze(16,66g), tłuszcze nasycone(10,02g), węglowodany(59,17g), w tym cukry(5,45g), błonnik(3,85g), sól(2,93g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **wafle kukurydziane - 20g**

Skład: wafle kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2358,6kcal, białko(95,45g), tłuszcze(99,66g), tłuszcze nasycone(33,99g), węglowodany(287g), w tym cukry(39,92g), błonnik(25,75g), sól(10,24g)

DATA: 2025-09-07 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 427,84kcal, białko(27,21g), tłuszcze(13,9g), tłuszcze nasycone(7,83g), węglowodany(52,03g), w tym cukry(2,5g), błonnik(6,58g), sól(1,83g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania: D

Posiłek: 5. kolacja

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

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **wafle kukurydziane - 20g**
Skład: wafle kukurydziane (),

Podsumowanie posiłku:

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

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **Twaróg - 50g , Mleko i produkty pochodne**
Skład: Ser twarogowy półtłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) | twaróg|,

Podsumowanie posiłku:

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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

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