

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 25.08.2025
godz.: 14:33:10

Parametry zestawienia: Za okres: od 2025-08-25 do 2025-08-31
Gramatura: NIE, Kaloryczność: NIE, Alergeny: TAK,

DATA: 2025-08-25 (Poniedziałek)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, pomidor - 495g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały () mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 709,14kcal, białko(32,34g), tłuszcze(29,11g), tłuszcze nasycone(14,71g), węglowodany(78,51g), w tym cukry(16,28g), błonnik(3,46g), sól(2,34g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Cukinia, mrożona () cukinia, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) cukinia, masło ,	
Potrawa: 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: Schab duszony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowy bez kości (), Woda wodociągowa (),	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),	
Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Kości, wywar () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Marchew () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Pietruszka, korzeń () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 867,62kcal, białko(49,7g), tłuszcze(37,11g), tłuszcze nasycone(10,2g), węglowodany(88,55g), w tym cukry(21,92g), błonnik(10,81g), sól(0,59g) Techniki sporządzania: D, G	
Posiłek: 5. kolacja	
Potrawa: Pieczczywo, polędwica sopocka, dżem, masło, sałata, pomidor - 530g , 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), Dżem śliwkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 532,32kcal, białko(18,43g), tłuszcze(17,53g), tłuszcze nasycone(9,18g), węglowodany(74,5g), w tym cukry(26,44g), błonnik(3,7g), sól(2,11g) 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: 2199,08kcal, białko(100,86g), tłuszcze(83,95g), tłuszcze nasycone(34,13g), węglowodany(263,35g), w tym cukry(85,83g), błonnik(18,37g), sól(5,03g)

DATA: 2025-08-25 (Poniedziałek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: pieczywo, masło, twaróg, żywiecka,ogórek, jabłko, - 745g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Ryż na mleku - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, ryż biały , Ryż biały () mleko spożywcze 2%, ryż biały ,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 786,31kcal, białko(32,43g), tłuszcze(28,73g), tłuszcze nasycone(14,77g), węglowodany(101,66g), w tym cukry(32,02g), błonnik(6,86g), sól(2,34g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne Skład: Cukinia, mrożona () cukinia, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) cukinia, masło ,	
Potrawa: 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: Schab duszony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowybez kości (), Woda wodociągowa (),	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio ,	

Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem I - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 867,62kcal, białko(49,7g), tłuszcze(37,11g), tłuszcze nasycone(10,2g), węglowodany(88,55g), w tym cukry(21,92g), błonnik(10,81g), sól(0,59g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, polędwica sopocka, dżem, masło, sałata, pomidor - 530g , 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), Dżem śliwkowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Sałata (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 532,32kcal, białko(18,43g), tłuszcze(17,53g), tłuszcze nasycone(9,18g), węglowodany(74,5g), w tym cukry(26,44g), błonnik(3,7g), sól(2,11g) 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: 2276,25kcal, białko(100,96g), tłuszcze(83,56g), tłuszcze nasycone(34,19g), węglowodany(286,5g), w tym cukry(101,57g), błonnik(21,77g), sól(5,03g)

DATA: 2025-08-25 (Poniedziałek)		DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
Posiłek: 1. Śniadanie			
Potrawa:	pieczywo, masło, twaróg, żywiecka,ogórek, jabłko - 760g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne		
Skład:	Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (), 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: 615,96kcal, białko(27,66g), tłuszcze(24,49g), tłuszcze nasycone(12,69g), węglowodany(76,58g), w tym cukry(20,57g), błonnik(10,55g), sól(1,87g)			
Techniki sporządzania:			
Posiłek: 3. obiad			
Potrawa:	cukinia duszona - 220g , Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Cukinia, mrożona () cukinia, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) cukinia, masło ,		
Potrawa:	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: Schab duszony z sosem - 200g , Zboża zawierające gluten Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (), Wieprzowina, schab surowybez kości (), Woda wodociągowa (), Potrawa: Ziemniaki - 350g Skład: Ziemniaki, średnio (), Potrawa: Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Kości, wywar () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Marchew () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Pietruszka, korzeń () brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 929,24kcal, białko(51,18g), tłuszcze(37,19g), tłuszcze nasycone(10,21g), węglowodany(102,82g), w tym cukry(22,62g), błonnik(11,98g), sól(0,6g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczewo, masło, polędwica sopocka, pomidor, - 425g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 403,57kcal, białko(23,01g), tłuszcze(12,47g), tłuszcze nasycone(6,77g), węglowodany(53,72g), w tym cukry(1,72g), błonnik(7,3g), sól(2,13g) 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: 2050,77kcal, białko(111,76g), tłuszcze(76,28g), tłuszcze nasycone(30,39g), węglowodany(245,18g), w tym cukry(53,3g), błonnik(32,23g), sól(7,23g)

DATA: 2025-08-26 (Wtorek)		DIETA: Łatwo strawna	
Posiłek: 1. śniadanie			
Potrawa:	Pieczywo, masło, schab pieczony, ser plastrowany, pomidor, sałata - 510g , 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 (), Sałata (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Serek śmietankowy plastrowany (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),		
Potrawa:	Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne , Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne ,		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 671,22kcal, białko(25,8g), tłuszcze(27,74g), tłuszcze nasycone(15,45g), węglowodany(79,13g), w tym cukry(16,66g), błonnik(5,21g), sól(3,2g)			
Techniki sporządzania: G			
Posiłek: 3. obiad			
Potrawa:	Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne		
Skład:	Burak () buraki, masło, mąka , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) buraki, masło, mąka , Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) buraki, masło, mąka ,		
Potrawa:	Gulasz z indyka - 202g , Zboża zawierające gluten		
Skład:	Koncentrat pomidorowy, 30% () koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana , Mięso z piersi indyka, bez skóry () koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana , Olej rzepakowy () koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana , Skrobia ziemniaczana () koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana , Woda wodociągowa () koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana ,		
Potrawa:	Kompot wielowocowy - 250g		
Skład:	Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,		
Potrawa:	Ziemniaki - 250g		
Skład:	Ziemniaki, średnio (),		
Potrawa:	zupa brokułowa z mianą* - 430g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne		
Skład:	Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Marchew (), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne),		
Podsumowanie posiłku:			
Wartość odżywcza: 850,13kcal, białko(43,24g), tłuszcze(31,38g), tłuszcze nasycone(5,93g), węglowodany(104,03g), w tym cukry(24,98g), błonnik(11,56g), sól(0,49g)			
Techniki sporządzania: D, G			
Posiłek: 5. kolacja			
Potrawa:	pieczywo, masło, żywiecka, pomidor - 475g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne		

Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 607,95kcal, białko(21,19g), tłuszcze(29,38g), tłuszcze nasycone(13,28g), węglowodany(63,58g), w tym cukry(17,34g), błonnik(2,98g), sól(2,63g) 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: 2194,9kcal, białko(90,33g), tłuszcze(88,53g), tłuszcze nasycone(34,65g), węglowodany(261,13g), w tym cukry(59,21g), błonnik(21,45g), sól(6,41g)

DATA: 2025-08-26 (Wtorek)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, ser plastrowany, schab pieczony, pomidor, ogórek - 475g , 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 (), Pomidor (), Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Serek typu "Fromage", naturalny (, Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne], Płatki jęczmienne (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne],	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 683,66kcal, białko(26,55g), tłuszcze(31,14g), tłuszcze nasycone(19,12g), węglowodany(78,55g), w tym cukry(13,09g), błonnik(9,08g), sól(2,71g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Buraki gotowane* - 150g , Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Burak () [buraki, masło, mąka], Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [buraki, masło, mąka], Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) [buraki, masło, mąka],	
Potrawa: Gulasz z indyka - 202g , Zboża zawierające gluten Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () [koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana], Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten) [koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana], Mięso z piersi indyka, bez skóry () [koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana], Olej rzepakowy () [koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana], Skrobia ziemniaczana () [koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana], Woda wodociągowa () [koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana],	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g	

Skład: Jabłko () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () Jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (), Potrawa: zupa brokułowa z mianą* - 430g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły (), Cebula (), Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 850,13kcal, białko(43,24g), tłuszcze(31,38g), tłuszcze nasycone(5,93g), węglowodany(104,03g), w tym cukry(24,98g), błonnik(11,56g), sól(0,49g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, pasztecik żywiecka, rzodkiewka papryka - 540g , 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 (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Papryka czerwona (), Pasztet z kurczaka pieczony (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Rzodkiewka (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 627,15kcal, białko(21,83g), tłuszcze(28,83g), tłuszcze nasycone(12,79g), węglowodany(69,55g), w tym cukry(18,56g), błonnik(4,24g), sól(2,69g) 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: 2226,54kcal, białko(91,72g), tłuszcze(91,4g), tłuszcze nasycone(37,83g), węglowodany(266,52g), w tym cukry(56,86g), błonnik(26,58g), sól(5,98g)

DATA: 2025-08-26 (Wtorek)

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 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: 680,37kcal, białko(20,69g), tłuszcze(27,7g), tłuszcze nasycone(16,22g), węglowodany(90,33g), w tym cukry(33,14g), błonnik(6,93g), sól(3,29g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Gulasz z indyka** - 202g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 850,13kcal, białko(43,24g), tłuszcze(31,38g), tłuszcze nasycone(5,93g), węglowodany(104,03g), w tym cukry(24,98g), błonnik(11,56g), sól(0,49g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, rzodkiewka, papryka** - 530g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (), Rzodkiewka (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 595,75kcal, białko(22,57g), tłuszcze(27,95g), tłuszcze nasycone(13,36g), węglowodany(67,93g), w tym cukry(15,43g), błonnik(8,36g), sól(2,38g)

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 topiony - 50g , Mleko i produkty pochodne Skład: Ser topiony, edamski (, Mleko i produkty pochodne) ser topiony ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), węglowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2342,35kcal, białko(93,2g), tłuszcze(100,56g), tłuszcze nasycone(43,57g), węglowodany(277,29g), w tym cukry(74,28g), błonnik(28,55g), sól(7,3g)

DATA: 2025-08-27 (Środa)	DIETA: Łatwo strawna
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Banan - 80g Skład: Banan () banan ,	
Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,	
Potrawa: pieczywo, masło, winerka, ser topiony, pomidor , - 520g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 958,96kcal, białko(31,37g), tłuszcze(44,23g), tłuszcze nasycone(22,16g), węglowodany(110,14g), w tym cukry(35,94g), błonnik(3,73g), sól(3,62g) Techniki sporządzania: G	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Marchew na gęsto - 200g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Marchew () marchew, masło, mąka pszenna , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, masło, mąka pszenna , Mąka pszenna, typ 550 (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) marchew, masło, mąka pszenna ,	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym * - 150g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Olej rzepakowy () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Skrobia ziemniaczana () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Wieprzowina, łopatka () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej , Woda wodociągowa () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (),	

Potrawa: Zupa dyniowa z makaronem D - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bezglutenowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 931,64kcal, białko(32,61g), tłuszcze(33,54g), tłuszcze nasycone(10,09g), węglowodany(132,58g), w tym cukry(26,6g), błonnik(16,1g), sól(1,15g) Techniki sporządzania: G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, twaróg, pomidor - 500g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Herbata czarna, napar bez cukru () bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Polędwica sopocka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Pomidor () bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty , Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne) bułka wrocławska, herbata, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser twarogowy półtłusty ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 475,04kcal, białko(27,32g), tłuszcze(15,75g), tłuszcze nasycone(7,84g), węglowodany(55,22g), w tym cukry(7,75g), błonnik(3,55g), sól(2,15g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: 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: 2438,03kcal, białko(93,16g), tłuszcze(94g), tłuszcze nasycone(40,15g), węglowodany(313,72g), w tym cukry(70,33g), błonnik(24,58g), sól(7,05g)

DATA: 2025-08-27 (Środa)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: Manna na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne) kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu ,
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1szt,ser topiony,pomidor,banan - 510g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Winerka (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 749,06kcal, białko(26,35g), tłuszcze(31,31g), tłuszcze nasycone(16,27g), węglowodany(91,23g), w tym cukry(23,63g), błonnik(4,48g), sól(3,21g) Techniki sporządzania: G

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

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

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

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

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

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

Potrawa: Ziemniaki - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Cebula (), Dynia (), Makaron bez jajeczny (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (), Pietruszka, korzeń (), Por (), Seler korzeniowy (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Śmietana, 12% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 866,41kcal, białko(32,15g), tłuszcze(31,7g), tłuszcze nasycone(8,85g), węglowodany(118,54g), w tym cukry(22,32g), błonnik(11,65g), sól(0,96g)

Techniki sporządzania: G

Posilek: 5. kolacja**Potrawa: pasta z soczewicy i twarogu - 160g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Pietruszka, liście () |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|, Soczewica czerwona, nasiona suche () |soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez|,

Potrawa: pieczywo,masło,pasta z soczewicy i twarogu,żywiecka,papryka,rzodkiewka - 495g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 761,74kcal, białko(35,68g), tłuszcze(33,63g), tłuszcze nasycone(13,31g), węglowodany(82,1g), w tym cukry(7,99g), błonnik(7,97g), sól(2,26g)

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: 2449,61kcal, białko(96,04g), tłuszcze(97,12g), tłuszcze nasycone(38,49g), węglowodany(307,64g), w tym cukry(53,97g), błonnik(25,3g), sól(6,56g)

DATA: 2025-08-27 (Środa)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony,pomidor,jabłko - 680g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Winerka (,	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 595,02kcal, białko(19,03g), tłuszcze(26,97g), tłuszcze nasycone(13,89g), węglowodany(74,02g), w tym cukry(19,88g), błonnik(10,63g), sól(2,68g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa () jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Mizeria z jogurtem - 195g , Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Koper ogrodowy () jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy , Ogórek () jogurt naturalny, 2% tłuszczu, ogórek zielony, koper ogrodowy ,	
Potrawa: Pulpety z łopatki z sosem jasnym - 200g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa , Kajzerki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa , Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa , Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne) jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa , Skrobia ziemniaczana () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa , Wieprzowina, łopatka () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa , Woda wodociągowa () jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (,	
Potrawa: Zupa dyniowa z makaronem D - 420g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Cebula (, Dynia (, Makaron bezjajeczny (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (, Por (, Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 746,15kcal, białko(36g), tłuszcze(16,31g), tłuszcze nasycone(7,32g), węglowodany(119,23g), w tym cukry(23,01g), błonnik(11,65g), sól(1g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2274,46kcal, białko(92,07g), tłuszcze(100,19g), tłuszcze nasycone(55,95g), węglowodany(266,23g), w tym cukry(49,51g), błonnik(31,52g), sól(6,59g)

DATA: 2025-08-28 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, dżem, schab, banan, sałata** - 550g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Banan (, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (, 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**), Sałata (, Schab pieczony (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki 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: 818,39kcal, białko(31,57g), tłuszcze(25,29g), tłuszcze nasycone(13,74g), węglowodany(118,14g), w tym cukry(43,31g), błonnik(4,47g), sól(2,23g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym** - 230g , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|, Olej rzepakowy () |mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 888,63kcal, białko(50,83g), tłuszcze(34,11g), tłuszcze nasycone(8,8g), węglowodany(100,01g), w tym cukry(21,89g), błonnik(12,29g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa 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**), Pomidor (), Sałata (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 591,56kcal, białko(23,32g), tłuszcze(26,43g), tłuszcze nasycone(12,06g), węglowodany(64,05g), w tym cukry(17,41g), błonnik(3,08g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2516,58kcal, białko(109,82g), tłuszcze(91,32g), tłuszcze nasycone(35,31g), węglowodany(320,6g), w tym cukry(99,35g), błonnik(20,48g), sól(5,56g)

DATA: 2025-08-28 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, twaróg, schab gotowany dżem, śliwka, ogórek** - 575g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony (), 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 (), Schab pieczony (), **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**, Ser twarogowy półtłusty (), **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**, Śliwki (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 830,26kcal, białko(31,56g), tłuszcze(25,29g), tłuszcze nasycone(13,71g), węglowodany(121,09g), w tym cukry(45,9g), błonnik(4,51g), sól(2,24g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Filet z pieca w sosie jasnym** - 230g , **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (), **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne** | mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej |, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry () | mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (), **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne** | mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej |, Olej rzepakowy () | mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 904,49kcal, białko(50,47g), tłuszcze(35,64g), tłuszcze nasycone(9,67g), węglowodany(101,5g), w tym cukry(22,18g), błonnik(13,43g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, papyka, sałata** , - 555g , **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (, Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbasa 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 (, Sałata (,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 585,16kcal, białko(22,97g), tłuszcze(24,54g), tłuszcze nasycone(12,11g), węglowodany(70,86g), w tym cukry(17,07g), błonnik(4,23g), sól(2,4g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten , Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2537,91kcal, białko(109,1g), tłuszcze(90,98g), tłuszcze nasycone(36,19g), węglowodany(331,85g), w tym cukry(101,89g), błonnik(22,82g), sól(5,58g)

DATA: 2025-08-28 (Czwartek)	DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Posiłek: 1. śniadanie	
Potrawa: Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg, ogórek ziel, sałata - 560g , Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek (, Sałata (, Schab pieczony (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten , Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne , Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 498,88kcal, białko(29,36g), tłuszcze(15,66g), tłuszcze nasycone(8,74g), węglowodany(64,11g), w tym cukry(3,8g), błonnik(8,57g), sól(2,42g) Techniki sporządzania:	
Posiłek: 3. obiad	
Potrawa: fasolka szparagowa - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (fasolka szparagowa, masło , Masło ekstra (, Mleko i produkty pochodne) fasolka szparagowa, masło ,	
Potrawa: Filet z pieca w sosie jasnym - 230g , Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne Skład: Mąka pszenna, typ 500 (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne) mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej , Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten , Mleko i produkty pochodne) mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej , Olej rzepakowy (mąka, pierś z kurczaka, mleko, olej ,	
Potrawa: Kompot wielowocowy - 250g Skład: Jabłko (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Koncentrat kompotu (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Mieszanka owocowa, mrożona (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Sok owocowy zagęszczony (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda , Woda wodociągowa (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda ,	
Potrawa: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, średnio (,	

Potrawa: Zupa koperkowa z zacierką D* - 350g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Koper ogrodowy (), Kości, wywar (), Makaron dwujajeczny (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Marchew (), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń (), Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 888,63kcal, białko(50,83g), tłuszcze(34,11g), tłuszcze nasycone(8,8g), węglowodany(100,01g), w tym cukry(21,89g), błonnik(12,29g), sól(0,57g) Techniki sporządzania: D, G
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, papyka, - 555g , 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 z cukrem (), Jaja kurze całe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kielbasa 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: 569,96kcal, białko(24,27g), tłuszcze(24,93g), tłuszcze nasycone(12,13g), węglowodany(66,34g), w tym cukry(16,19g), błonnik(7,83g), sól(2,09g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Herbatniki - 50g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), węglowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: jogurt - 150g , Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) Jogurt naturalny 2% tłuszczu ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 90kcal, białko(6,3g), tłuszcze(3g), tłuszcze nasycone(1,79g), węglowodany(9,3g), w tym cukry(6,3g), błonnik(0g), sól(0,24g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2265,47kcal, białko(114,86g), tłuszcze(83,19g), tłuszcze nasycone(32,16g), węglowodany(278,16g), w tym cukry(64,92g), błonnik(29,33g), sól(5,69g)

DATA: 2025-08-29 (Piątek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. śniadanie
Potrawa: pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor,banan, - 590g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Banan (), Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kielbasa żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Potrawa: Płatki jęczmienne na mleku - 220g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 870,48kcal, białko(29,88g), tłuszcze(36,55g), tłuszcze nasycone(18,36g), węglowodany(105,85g), w tym cukry(40,9g), błonnik(6,07g), sól(3,32g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 250g , 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 wieloowocowy - 250g**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 844,22kcal, białko(30,73g), tłuszcze(34,97g), tłuszcze nasycone(8,23g), węglowodany(109,07g), w tym cukry(24,8g), błonnik(16,26g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem () , Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) , Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) , Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) , Pomidor () , 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: 611,62kcal, białko(22,59g), tłuszcze(25,73g), tłuszcze nasycone(14,54g), węglowodany(73,9g), w tym cukry(15,44g), błonnik(2,48g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **biszkopty** - 50g

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2516,32kcal, białko(85,19g), tłuszcze(99,76g), tłuszcze nasycone(41,13g), węglowodany(323,81g), w tym cukry(81,13g), błonnik(25,41g), sól(6,39g)

DATA: 2025-08-29 (Piątek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło,żywiecka, ser żółty,pomidor,jabłko** - 670g , **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser, gouda tłusty (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 804,89kcal, białko(32,67g), tłuszcze(29,86g), tłuszcze nasycone(15,17g), węglowodany(105,63g), w tym cukry(30,29g), błonnik(8,45g), sól(3,15g)

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 845,79kcal, białko(28,59g), tłuszcze(32,76g), tłuszcze nasycone(5,33g), węglowodany(116,25g), w tym cukry(25,5g), błonnik(15,61g), sól(1,5g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony, pomidor, - 485g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), 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: 611,62kcal, białko(22,59g), tłuszcze(25,73g), tłuszcze nasycone(14,54g), węglowodany(73,9g), w tym cukry(15,44g), błonnik(2,48g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **biszkopty - 50g**

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2452,29kcal, białko(85,84g), tłuszcze(90,85g), tłuszcze nasycone(35,04g), węglowodany(330,77g), w tym cukry(71,22g), błonnik(27,13g), sól(7,13g)

DATA: 2025-08-29 (Piątek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadaniePotrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, jabłko - 755g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

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

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

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

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

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

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

Potrawa: Surówka z kiszonej kapusty - 205g

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

Potrawa: Ziemniaki - 350g

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały () |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 834,81kcal, białko(29,1g), tłuszcze(31,26g), tłuszcze nasycone(4,47g), węglowodany(116,04g), w tym cukry(25,95g), błonnik(14,99g), sól(1,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: pieczywo, masło, pol.sopocka, ser topiony, pomidor,, - 480g , Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser 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: 529,57kcal, białko(21,63g), tłuszcze(22,48g), tłuszcze nasycone(13,22g), węglowodany(63,94g), w tym cukry(14,49g), błonnik(6,98g), sól(2,32g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: biszkopty - 50g**

Skład: biszkopty (),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 52,99kcal, białko(11,75g), tłuszcze(0,69g), tłuszcze nasycone(0,16g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,01g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2256,58kcal, białko(86,8g), tłuszcze(87,7g), tłuszcze nasycone(33,7g), węglowodany(291,35g), w tym cukry(60,67g), błonnik(33,74g), sól(7,38g)

DATA: 2025-08-30 (Sobota)**DIETA: Łatwo strawna****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, sałata - 410g , 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**), Sałata (, **Serek śmietankowy plastrowany (, 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: 628,53kcal, białko(29,47g), tłuszcze(23,18g), tłuszcze nasycone(12,15g), węglowodany(74,77g), w tym cukry(15,19g), błonnik(3,99g), sól(2,92g)

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

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

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 918,28kcal, białko(51,88g), tłuszcze(38,23g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(97,37g), w tym cukry(21,65g), błonnik(11,99g), sól(0,88g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczыwo, masło, jajko, żywiecka, 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 żywiecka (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 496,64kcal, białko(20,54g), tłuszcze(22,72g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(51,3g), w tym cukry(4,81g), błonnik(2,98g), sól(2,2g)

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:

2109,05kcal, białko(101,99g), tłuszcze(84,17g), tłuszcze nasycone(32,13g), węglowodany(237,83g), w tym cukry(41,88g), błonnik(20,66g), sól(6,08g)

DATA: 2025-08-30 (Sobota)**DIETA: Podstawowa****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczыwo, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy,rzodkiewka sałata - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Polędwica z piersi kurczaka (, Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Rzodkiewka (), Sałata (), Serek śmietankowy plastrowany (, 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: 611,93kcal, białko(28,76g), tłuszcze(21,12g), tłuszcze nasycone(12,16g), węglowodany(79,6g), w tym cukry(13,23g), błonnik(4,76g), sól(2,93g)

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, średnio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 918,28kcal, białko(51,88g), tłuszcze(38,23g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(97,37g), w tym cukry(21,65g), błonnik(11,99g), sól(0,88g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, żywiecka, 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: 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**), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 476,64kcal, białko(19,64g), tłuszcze(20,62g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(55,3g), w tym cukry(2,51g), błonnik(3,28g), sól(2,2g)

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:

2072,45kcal, białko(100,38g), tłuszcze(80,01g), tłuszcze nasycone(32,14g), węglowodany(246,66g), w tym cukry(37,62g), błonnik(21,73g), sól(6,09g)

DATA: 2025-08-30 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy,rzodkiewka,salata - 440g , Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 420,13kcal, białko(21g), tłuszcze(16,08g), tłuszcze nasycone(9,56g), węglowodany(51,64g), w tym cukry(2,45g), błonnik(7,08g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany*** - 150g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Gulasz ze schabu** - 250g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio (,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1027,28kcal, białko(60,72g), tłuszcze(45,21g), tłuszcze nasycone(11,86g), węglowodany(100,31g), w tym cukry(22,08g), błonnik(12,36g), sól(0,94g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, jajko, żywiecka, 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: Chleb graham (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa żywiecka (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 462,64kcal, białko(21,04g), tłuszcze(21,02g), tłuszcze nasycone(9,51g), węglowodany(51g), w tym cukry(1,71g), błonnik(6,98g), sól(1,89g)

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: **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:

2040,65kcal, białko(112,01g), tłuszcze(84,69g), tłuszcze nasycone(32,33g), węglowodany(219,2g), w tym cukry(28,07g), błonnik(28,12g), sól(5,36g)

DATA: **2025-08-31 (Niedziela)**

DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 622,12kcal, białko(27,96g), tłuszcze(22,67g), tłuszcze nasycone(12,4g), węglowodany(75,41g), w tym cukry(28,42g), błonnik(2,98g), sól(2,41g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk duszony z sosem I** - 150g , **Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ryż** - 90g

Skład: Ryż biały () |ryż biały|,

Potrawa: **Salatka z buraków** - 205g

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

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

Skład: Kasza manna (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna , Kości, wywar () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna , Marchew () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna , Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna , Pietruszka, korzeń () kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna , Seler korzeniowy (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, margaryna ,
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 882,58kcal, białko(38,72g), tłuszcze(28,12g), tłuszcze nasycone(2,92g), węglowodany(122,79g), w tym cukry(22,38g), błonnik(9,14g), sól(0,55g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 5. kolacja
Potrawa: pieczywo, masło, ser topiony, dżem, miód, pomidor, - 515g , Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułka wrocławska (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne), Miód pszczeli (), Pomidor (), Sałata (), Ser topiony, edamski (, Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 678,17kcal, białko(14,77g), tłuszcze(26,71g), tłuszcze nasycone(14,99g), węglowodany(93,72g), w tym cukry(26,81g), błonnik(3,31g), sól(2,34g) Techniki sporządzania:
Posiłek: 6. II kolacja
Potrawa: Flipsy - 40g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chrupki kukurydziane (, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Mamolada wieloowocowa (),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), węglowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g) Techniki sporządzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2303,07kcal, białko(83,3g), tłuszcze(78,2g), tłuszcze nasycone(30,38g), węglowodany(319,1g), w tym cukry(87,01g), błonnik(16,94g), sól(5,31g)

DATA: 2025-08-31 (Niedziela)	DIETA: Podstawowa
Posiłek: 1. Śniadanie	
Potrawa:	Kawa zbożowa - 250g , Mleko i produkty pochodne
Skład:	Kawa, napar bez cukru () kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu , Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne) kawa zbożowa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu ,
Potrawa:	Pieczynwo, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynkowa,ogórek konserwowy - 495g , Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne
Skład:	Chleb foremkowy (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Fasola czerwona, konserwowa (), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, 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), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pietruszka, liście (), Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka kanapkowa (, 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: 634,95kcal, białko(30,31g), tłuszcze(24,9g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(73,25g), w tym cukry(15,83g), błonnik(5,33g), sól(3,31g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk duszony z sosem I - 150g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 889,75kcal, białko(38,74g), tłuszcze(28,23g), tłuszcze nasycone(2,94g), węglowodany(124,67g), w tym cukry(23,6g), błonnik(9,76g), sól(0,53g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, ser topiony, dżem, miód, pomidor - 515g , 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**), Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeły (, Pomidor (, Sałata (, Ser topiony, edamski (, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 658,17kcal, białko(13,87g), tłuszcze(24,61g), tłuszcze nasycone(14,99g), węglowodany(97,72g), w tym cukry(24,51g), błonnik(3,61g), sól(2,34g)

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:

2303,07kcal, białko(84,78g), tłuszcze(78,44g), tłuszcze nasycone(28,44g), węglowodany(322,82g), w tym cukry(73,34g), błonnik(20,21g), sól(6,18g)

DATA: 2025-08-31 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

Posiłek: 1. śniadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynkowa, ogórek konserwowy, - 495g , Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Fasola czerwona, konserwowa (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, 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), Ogórki, konserwowe (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Pietruszka, liście (, Ser twarogowy półtłusty (, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Szynka kanapkowa (, 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: 517,95kcal, białko(25,01g), tłuszcze(21,3g), tłuszcze nasycone(8,09g), węglowodany(59g), w tym cukry(5,23g), błonnik(9,03g), sól(2,76g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Indyk duszony z sosem I - 150g , Zboża zawierające gluten**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

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

Potrawa: **Ryż - 90g**

Skład: Ryż biały (|ryż biały|,

Potrawa: **Salatka z buraków - 205g**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 882,58kcal, białko(38,72g), tłuszcze(28,12g), tłuszcze nasycone(2,92g), węglowodany(122,79g), w tym cukry(22,38g), błonnik(9,14g), sól(0,55g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, pomidor, papryka - 485g , 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 (, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, 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: 615,86kcal, białko(23,55g), tłuszcze(31,29g), tłuszcze nasycone(17,24g), węglowodany(63,76g), w tym cukry(14,64g), błonnik(6,98g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 129,89kcal, białko(19,22g), tłuszcze(5,92g), tłuszcze nasycone(1,67g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(2,1g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2266,48kcal, białko(108,36g), tłuszcze(87,33g), tłuszcze nasycone(29,98g), węglowodany(272,73g), w tym cukry(51,64g), błonnik(26,67g), sól(8,18g)

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