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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 10.08.2026
godz.: 12:48:44

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-08-11 do 2026-08-20
Gramatura: TAK, Kaloryczność: TAK, Alergeny: TAK,

DATA: **2026-08-11 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor, sałata,** - 475g , 495,57kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **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 , 176,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (20g, 74,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 672,17kcal, białko(31,83g), tłuszcze(24,92g), tłuszcze nasycone(13,36g), węglowodany(79,44g), w tym cukry(16,73g), błonnik(5,23g), sól(3,03g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D*** - 300g , 136,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Kości, wywar (100g, 5kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, '

Potrawa: **Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym** - 305g , 377,08kcal

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (60g, 14,65kcal), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, korzeń (60g, 20,87kcal),

Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

Skład: Ryż biały (90g, 310,5kcal) |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 873,29kcal, białko(45,52g), tłuszcze(28,48g), tłuszcze nasycone(3,37g), węglowodany(113,49g), w tym cukry(19,3g), błonnik(10,29g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor.** - 475g , 492,47kcal, **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 (100g, 267kcal, **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 (200g, 0kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **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: 492,47kcal, białko(21,15g), tłuszcze(21,45g), tłuszcze nasycone(10,4g), węglowodany(52,68g), w tym cukry(5,37g), błonnik(3,21g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Herbatniki** - 50g , 218kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (50g, 218kcal, **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:

2255,93kcal, białko(102,59g), tłuszcze(80,35g), tłuszcze nasycone(27,84g), węglowodany(284,01g), w tym cukry(58,15g), błonnik(19,37g), sól(6,49g)

DATA: **2026-08-11 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, papryka, sałata,** - 475g , 517,34kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (50g, 159kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (50g, 123,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , 176,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (20g, 74,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 693,94kcal, białko(33,36g), tłuszcze(26,04g), tłuszcze nasycone(13,89g), węglowodany(82,61g), w tym cukry(15,98g), błonnik(6,77g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik I*** - 300g , 145,69kcal , **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Kości, wywar (100g, 5kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Marchew (30g, 7,33kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Por (20g, 3,36kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|,

Potrawa: **Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym** - 305g , 377,08kcal

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (60g, 14,65kcal), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, korzeń (60g, 20,87kcal),

Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

Skład: Ryż biały (90g, 310,5kcal) |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 882,46kcal, białko(46,02g), tłuszcze(28,58g), tłuszcze nasycone(3,4g), węglowodany(115,37g), w tym cukry(20,52g), błonnik(10,9g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko,ogórek** - 455g , 447,1kcal, **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 (95,79g, 236,6kcal, **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 (191,58g, 0kcal), Jaja kurze całe (47,89g, 58,33kcal, **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 (14,37g, 107,49kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (67,05g, 6,76kcal), Szynka parzona (38,32g, 37,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 447,1kcal, białko(19,15g), tłuszcze(18,45g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(53,06g), w tym cukry(1,86g), błonnik(2,83g), sól(2,41g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Herbatniki** - 50g , 218kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (50g, 218kcal, **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:
2241,51kcal, białko(102,63g), tłuszcze(78,57g), tłuszcze nasycone(27,94g), węglowodany(289,43g), w tym cukry(55,11g), błonnik(21,15g), sól(6,23g)

DATA: **2026-08-11 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, papryka, sałata.** - 480g , 479,49kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 479,49kcal, białko(24,25g), tłuszcze(18,76g), tłuszcze nasycone(10,9g), węglowodany(57,07g), w tym cukry(4,5g), błonnik(8,02g), sól(2,22g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D*** - 300g , 136,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Kości, wywar (100g, 5kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, '

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , 36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ogórki, konserwowe (150g, 36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,

Potrawa: **Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym** - 305g , 377,08kcal

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (60g, 14,65kcal), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, korzeń (60g, 20,87kcal),

Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

Skład: Ryż biały (90g, 310,5kcal) |ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 909,29kcal, białko(45,97g), tłuszcze(28,63g), tłuszcze nasycone(3,39g), węglowodany(121,89g), w tym cukry(25,9g), błonnik(10,59g), sól(2,03g)
Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek, sałata** - 490g , 465,61kcal, **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 (105g, 244,65kcal, **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 (200g, 0kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (70g, 7,06kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **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: 465,61kcal, białko(21,95g), tłuszcze(19,76g), tłuszcze nasycone(10,43g), węglowodany(53,74g), w tym cukry(1,24g), błonnik(7,08g), sól(2,27g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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: **Twaróg** - 50g , 65kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **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:

1991,79kcal, białko(103,17g), tłuszcze(69,98g), tłuszcze nasycone(26,17g), węglowodany(250,33g), w tym cukry(33,27g), błonnik(26,88g), sól(6,7g)

DATA: **2026-08-12 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor..** - 450g , 644,12kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Kajzerki (100g, 300kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Serek śmietankowy plastrowany (40g, 71,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (45g, 111,6kcal),

Potrawa: **Ryż na mleku** - 220g , 171kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały (20g, 69kcal) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 815,12kcal, białko(26,94g), tłuszcze(35,26g), tłuszcze nasycone(19,09g), węglowodany(98,76g), w tym cukry(24,3g), błonnik(2,96g), sól(3,01g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Brokuł gotowany*** - 130g , 60,09kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (120g, 22,69kcal) |brokuł, masło|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |brokuł, masło|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z indyka** - 130g , 196,99kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Indyk, tuszka (100g, 92,88kcal), Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 500 (2g, 6,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (3g, 27kcal), Skrobia ziemniaczana (8g, 27,04kcal),

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z zacierką D*** - 350g , 173,88kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal), Kości, wywar (110g, 5,5kcal), Makaron dwujajeczny (30g, 113,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (30g, 7,33kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal), Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 634,21kcal, białko(29g), tłuszcze(15,64g), tłuszcze nasycone(5,66g), węglowodany(99,34g), w tym cukry(18,21g), błonnik(10,76g), sól(0,54g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor.** - 485g , 505,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (40g, 35,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 505,3kcal, białko(28,12g), tłuszcze(19,19g), tłuszcze nasycone(10,32g), węglowodany(54,08g), w tym cukry(7,29g), błonnik(3,21g), sól(2,22g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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:

2027,03kcal, białko(85,91g), tłuszcze(70,57g), tłuszcze nasycone(35,13g), węglowodany(267,96g), w tym cukry(49,84g), błonnik(18,12g), sól(5,9g)

DATA: **2026-08-12 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Papryka** - 50g , 13,6kcal

Skład: Papryka czerwona (50g, 13,6kcal),

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor** - 450g , 617,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (50g, 123,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Kajzerki (50g, 150kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Serek śmietankowy plastrowany (40g, 71,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (45g, 111,6kcal),

Potrawa: **Ryż na mleku** - 220g , 171kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|, Ryż biały (20g, 69kcal) |mleko spożywcze 2%, ryż biały|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 802,22kcal, białko(26,64g), tłuszcze(34,33g), tłuszcze nasycone(18,86g), węglowodany(98,76g), w tym cukry(26,21g), błonnik(4,21g), sól(3,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z indyka** - 130g , 196,99kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Indyk, tuszka (100g, 92,88kcal), Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 500 (2g, 6,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (3g, 27kcal), Skrobia ziemniaczana (8g, 27,04kcal),

Potrawa: **Surówka z kiszonego ogórka i jabłka z olejem** - 250g , 86,65kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Ogórek kwaszony (195g, 23,4kcal) |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z zacierką I** - 340g , 189,74kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Kości, wywar (120g, 6kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Makaron dwujajeczny (30g, 113,4kcal, **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 (50g, 12,21kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Por (20g, 3,36kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **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 (20g, 26,8kcal, **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: 676,63kcal, białko(28,5g), tłuszcze(18,1g), tłuszcze nasycone(4,16g), węglowodany(105,12g), w tym cukry(20,33g), błonnik(11,78g), sól(3,97g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser żółty, sałata** - 385g , 481,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (100g, 247kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (30g, 26,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 481,7kcal, białko(21,97g), tłuszcze(20,91g), tłuszcze nasycone(12,7g), węglowodany(53,35g), w tym cukry(1,3g), błonnik(2,81g), sól(2,65g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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:

2032,94kcal, białko(78,98g), tłuszcze(73,81g), tłuszcze nasycone(35,78g), węglowodany(273,01g), w tym cukry(47,87g), błonnik(19,99g), sól(9,88g)

DATA: **2026-08-12 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Papryka** - 50g , 13,6kcal

Skład: Papryka czerwona (50g, 13,6kcal),

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor.** - 455g , 588,77kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Serek śmietankowy plastrowany (40g, 71,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (45g, 111,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 602,37kcal, białko(19,64g), tłuszcze(29,52g), tłuszcze nasycone(16,22g), węglowodany(68,52g), w tym cukry(15,53g), błonnik(8,15g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z indyka** - 130g , 196,99kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Indyk, tuszka (100g, 92,88kcal), Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 500 (2g, 6,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (3g, 27kcal), Skrobia ziemniaczana (8g, 27,04kcal),

Potrawa: **Surówka z kiszonego ogórka i jabłka z olejem** - 250g , 86,65kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Ogórek kwaszony (195g, 23,4kcal) |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |jabłko, ogórek kwaszony, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z zacierką D*** - 350g , 173,88kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal), Kości, wywar (110g, 5,5kcal), Makaron dwujajeczny (30g, 113,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (30g, 7,33kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal), Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 660,77kcal, białko(28,86g), tłuszcze(16,57g), tłuszcze nasycone(3,29g), węglowodany(103,62g), w tym cukry(20,04g), błonnik(10,63g), sól(3,96g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, sałata** - 430g , 471,38kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (40g, 35,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 471,38kcal, białko(28,57g), tłuszcze(17,46g), tłuszcze nasycone(10,34g), węglowodany(53,68g), w tym cukry(2,4g), błonnik(6,83g), sól(1,95g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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: **Szynkowa** - 50g , 48kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, **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:

1854,92kcal, białko(86,85g), tłuszcze(65,56g), tłuszcze nasycone(30,53g), węglowodany(242,27g), w tym cukry(38,01g), błonnik(26,8g), sól(9,89g)

DATA: **2026-08-13 (Czwartek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jęczmienna na mleku** - 220g , 169,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, schab gotowany,sałata, pomidor** - 525g , 495,97kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Schab pieczony (30g, 37,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 665,37kcal, białko(31,49g), tłuszcze(24,51g), tłuszcze nasycone(13,27g), węglowodany(78,88g), w tym cukry(16,95g), błonnik(4,55g), sól(2,49g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Bukiet warzyw*** - 130g , 81,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (120g, 44,4kcal) |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (300g, 477kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (10g, 90kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D*** - 300g , 169,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (110g, 5,5kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Szpinak (80g, 14,08kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1021,55kcal, białko(65,67g), tłuszcze(51,39g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(79,61g), w tym cukry(18,66g), błonnik(12,19g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, pomidor.** - 501g , 641,75kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 641,75kcal, białko(24,24g), tłuszcze(31,36g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(64,68g), w tym cukry(18,13g), błonnik(3,21g), sól(3,03g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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:

2394,26kcal, białko(121,5g), tłuszcze(107,3g), tłuszcze nasycone(42,79g), węglowodany(237,56g), w tym cukry(53,98g), błonnik(21,65g), sól(6,58g)

DATA: **2026-08-13 (Czwartek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jęczmienna na mleku** - 220g , 169,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,szynkowa, ogórek, sałata** - 565g , 502,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (100g, 247kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ciecierzyca konserwowa (30g, 37,2kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (10g, 6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (70g, 7,06kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 671,66kcal, białko(32,69g), tłuszcze(22,33g), tłuszcze nasycone(12,89g), węglowodany(86,45g), w tym cukry(13,77g), błonnik(7g), sól(2,87g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Bukiet warzyw*** - 130g , 81,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (120g, 44,4kcal) |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (300g, 477kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (10g, 90kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem*** - 300g , 168,97kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Kości, wywar (120g, 6kcal) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Por (20g, 3,36kcal) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|, Szpinak (80g, 14,08kcal) |szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1021,02kcal, białko(65,63g), tłuszcze(51,09g), tłuszcze nasycone(13,61g), węglowodany(80,5g), w tym cukry(18,9g), błonnik(12,81g), sól(0,97g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka** - 506g , 625,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Ser topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,67kcal, białko(25,36g), tłuszcze(29,91g), tłuszcze nasycone(15,77g), węglowodany(67,98g), w tym cukry(15,9g), błonnik(7,91g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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:

2383,94kcal, białko(123,78g), tłuszcze(103,37g), tłuszcze nasycone(42,27g), węglowodany(249,33g), w tym cukry(48,81g), błonnik(29,42g), sól(6,69g)

DATA: **2026-08-13 (Czwartek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,szynkowa, ogórek, sałata.** - 570g , 499,91kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ciecierzyca konserwowa (30g, 37,2kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (10g, 6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (70g, 7,06kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 499,91kcal, białko(26,46g), tłuszcze(18,37g), tłuszcze nasycone(10,48g), węglowodany(59,78g), w tym cukry(3,09g), błonnik(9,78g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw*** - 130g , 81,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (120g, 44,4kcal) |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Podudzie drobiowe duszone** - 310g , 567kcal

Skład: Mięso z ud kurczaka, ze skórą (300g, 477kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (10g, 90kcal) |podudzie drobiowe, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D*** - 300g , 169,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (110g, 5,5kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Szpinak (80g, 14,08kcal) |szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1021,55kcal, białko(65,67g), tłuszcze(51,39g), tłuszcze nasycone(13,82g), węglowodany(79,61g), w tym cukry(18,66g), błonnik(12,19g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka.** - 506g , 625,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Ser topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,67kcal, białko(25,36g), tłuszcze(29,91g), tłuszcze nasycone(15,77g), węglowodany(67,98g), w tym cukry(15,9g), błonnik(7,91g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ryżowe|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłusty (50g, 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2370,72kcal, białko(131,23g), tłuszcze(111,16g), tłuszcze nasycone(46,92g), węglowodany(221,82g), w tym cukry(37,94g), błonnik(31,58g), sól(7,35g)

DATA: **2026-08-14 (Piątek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , 103kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (50g, 1kcal) |kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, herbata** - 485g , 676,54kcal, **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 (250g, 50kcal), Kajzerki (100g, 300kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa żywiecka (30g, 84,82kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Ser topiony, edamski (40g, 120,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 779,54kcal, białko(27,97g), tłuszcze(37,62g), tłuszcze nasycone(20,29g), węglowodany(83,61g), w tym cukry(25,34g), błonnik(2,48g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D*** - 350g , 198,76kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (80g, 25,2kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier (5g, 19,95kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego (5g, 10,3kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości, wywar (105g, 5,25kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio (120g, 73,94kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Marchew mini** - 200g , 85,02kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (195g, 47,62kcal) |marchew, masło|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem koperkowym** - 200g , 161,66kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mintaj, świeży (80g, 23,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 648,69kcal, białko(20,35g), tłuszcze(10,95g), tłuszcze nasycone(4,46g), węglowodany(124,3g), w tym cukry(33,63g), błonnik(15,07g), sól(1,19g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka sałata.** - 405g , 616,36kcal, **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 (202,5g, 40,5kcal), Kajzerki (101,25g, 303,75kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15,19g, 113,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (40,5g, 50,63kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10,13g, 1,22kcal), Ser topiony, edamski (35,44g, 106,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 616,36kcal, białko(23,16g), tłuszcze(27,34g), tłuszcze nasycone(15,52g), węglowodany(70,57g), w tym cukry(11,86g), błonnik(2,03g), sól(2,6g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (20g, 72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (20g, 47,6kcal),

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:

2164,79kcal, białko(73,33g), tłuszcze(76,61g), tłuszcze nasycone(40,34g), węglowodany(305,66g), w tym cukry(80,23g), błonnik(21,09g), sól(6,7g)

DATA: **2026-08-14 (Piątek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kawa zbożowa** - 250g , 103kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (50g, 1kcal) |kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, papryka, herbata** - 485g , 567,43kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (42,17g, 104,16kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (210,87g, 42,17kcal), Kajzerki (42,17g, 126,51kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa żywiecka (25,3g, 71,53kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (12,65g, 94,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (59,04g, 16,06kcal), Pomidor (59,04g, 10,77kcal), Ser topiony, edamski (33,74g, 101,56kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 670,43kcal, białko(24,72g), tłuszcze(31,68g), tłuszcze nasycone(17,31g), węglowodany(73,69g), w tym cukry(25,62g), błonnik(3,62g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami I*** - 300g , 207,43kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (80g, 25,2kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Cebula (20g, 5,81kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Cukier (5g, 19,95kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego (5g, 10,3kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Kości, wywar (95g, 4,75kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Marchew (30g, 7,33kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Por (20g, 3,36kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |, Ziemniaki, średnio (120g, 73,94kcal) |burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem koperkowym** - 200g , 161,66kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mintaj, świeży (80g, 23,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty** - 205g , 87,25kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Kapusta kwaszona (150g, 24kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 659,6kcal, białko(21,05g), tłuszcze(12,08g), tłuszcze nasycone(2,1g), węglowodany(123,1g), w tym cukry(31,3g), błonnik(14,38g), sól(1,87g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. sałata** - 405g , 626,78kcal, **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 (205,06g, 41,01kcal), Kajzerki (102,53g, 307,59kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15,38g, 115,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (30,76g, 38,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10,25g, 1,23kcal), Ser topiony, edamski (41,01g, 123,44kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 626,78kcal, białko(21,91g), tłuszcze(28,67g), tłuszcze nasycone(16,38g), węglowodany(71,44g), w tym cukry(12,06g), błonnik(2,06g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (20g, 72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (20g, 47,6kcal),

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:

2077kcal, białko(69,54g), tłuszcze(73,12g), tłuszcze nasycone(35,87g), węglowodany(295,41g), w tym cukry(78,38g), błonnik(21,57g), sól(7,06g)

DATA: **2026-08-14 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor,papryka, herbata** - 485g , 533,27kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (84,35g, 196,54kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (210,87g, 42,17kcal), Kiełbasa żywiecka (25,3g, 71,53kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (12,65g, 94,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (59,04g, 16,06kcal), Pomidor (59,04g, 10,77kcal), Ser topiony, edamski (33,74g, 101,56kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,27kcal, białko(18,48g), tłuszcze(27,04g), tłuszcze nasycone(14,73g), węglowodany(57,75g), w tym cukry(15,11g), błonnik(7,08g), sól(2,19g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D*** - 350g , 198,76kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (80g, 25,2kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier (5g, 19,95kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego (5g, 10,3kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Kości, wywar (105g, 5,25kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, średnio (120g, 73,94kcal) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety rybne z sosem koperkowym** - 200g , 161,66kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Mintaj, świeży (80g, 23,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda|,

Potrawa: **Surówka z kiszonej kapusty** - 205g , 87,25kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Kapusta kwaszona (150g, 24kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g , 215,67kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (350g, 215,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 712,54kcal, białko(22,15g), tłuszcze(12,05g), tłuszcze nasycone(2,09g), węglowodany(135,49g), w tym cukry(30,78g), błonnik(14,93g), sól(1,88g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. sałata..** - 405g , 545,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (100g, 233kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (30g, 37,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (20g, 2,4kcal), Ser topiony, edamski (40g, 120,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 545,5kcal, białko(21,18g), tłuszcze(26,08g), tłuszcze nasycone(15,46g), węglowodany(59,99g), w tym cukry(10,94g), błonnik(6,61g), sól(2,45g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (20g, 72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (20g, 47,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Szynkowa** - 50g , 48kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, **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:

1959,51kcal, białko(71,58g), tłuszcze(67,41g), tłuszcze nasycone(32,96g), węglowodany(281,09g), w tym cukry(66,22g), błonnik(30,14g), sól(7,61g)

DATA: **2026-08-15 (Sobota)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor, herbata** - 475g , 548,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **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 , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (20g, 75,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 726,32kcal, białko(29,63g), tłuszcze(28,27g), tłuszcze nasycone(15,01g), węglowodany(87,84g), w tym cukry(27,52g), błonnik(4,36g), sól(2,74g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (150g, 47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (5g, 17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , 297,7kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (100g, 83kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (90g, 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa grysikowaD*** - 350g , 129,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Kości, wywar (210g, 10,5kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **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: 881,97kcal, białko(34,93g), tłuszcze(31,71g), tłuszcze nasycone(5,7g), węglowodany(119,79g), w tym cukry(19,17g), błonnik(11,98g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, twaróg,pomidor** - 465g , 541,78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kiełbasa żywiecka (30g, 84,82kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 541,78kcal, białko(24,46g), tłuszcze(25,01g), tłuszcze nasycone(12,31g), węglowodany(53,71g), w tym cukry(6,97g), błonnik(3,21g), sól(2,11g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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:

2222,47kcal, białko(90,87g), tłuszcze(85,47g), tłuszcze nasycone(33,08g), węglowodany(277,11g), w tym cukry(53,7g), błonnik(20,74g), sól(5,5g)

DATA: **2026-08-15 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor.** - 497g , 535,49kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (105g, 259,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser topiony, edamski (17g, 51,17kcal, **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 , 177,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (20g, 75,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki owsiane|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 713,29kcal, białko(28,88g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(14,55g), węglowodany(95,24g), w tym cukry(25,78g), błonnik(5,02g), sól(2,75g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (150g, 47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (5g, 17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , 297,7kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Mięso z piersi indyka, bez skóry (100g, 83kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (90g, 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda|, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda|, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda|, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda|, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda|,

Potrawa: **Zupa grysikowa I*** - 350g , 136,89kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kości, wywar (170g, 8,5kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Por (20g, 3,36kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **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: 889,14kcal, białko(34,95g), tłuszcze(31,81g), tłuszcze nasycone(5,72g), węglowodany(121,66g), w tym cukry(20,39g), błonnik(12,59g), sól(0,49g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu ,krakowska, papryka** - 540g , 682,11kcal, **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 (100g, 247kcal, **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 (30g, 30,3kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **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 (40g, 121,52kcal, **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 (10g, 72,6kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **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 (70g, 19,04kcal), Pietruszka, liście (5g, 2,45kcal), Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **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: 682,11kcal, białko(32,8g), tłuszcze(33,25g), tłuszcze nasycone(13,72g), węglowodany(64,43g), w tym cukry(6,91g), błonnik(6,42g), sól(2,96g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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:

2356,94kcal, białko(98,48g), tłuszcze(91,01g), tłuszcze nasycone(34,05g), węglowodany(297,11g), w tym cukry(53,12g), błonnik(25,23g), sól(6,34g)

DATA: **2026-08-15 (Sobota)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol drobiowa, ser żółty, pomidor** - 430g , 504,55kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (98,15g, 228,69kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (186,96g, 37,39kcal), Masło ekstra (14,02g, 104,87kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (37,39g, 33,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (65,43g, 11,93kcal), Ser, gouda tłusty (28,04g, 88,61kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 504,55kcal, białko(24,56g), tłuszcze(20,21g), tłuszcze nasycone(11,97g), węglowodany(59,85g), w tym cukry(11,51g), błonnik(7,03g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (150g, 47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (5g , 17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D*** - 130g , 297,7kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (100g, 83kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kasza jęczmienna** - 90g , 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (90g, 303,3kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa grysikowaD*** - 350g , 129,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Kości, wywar (210g, 10,5kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **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: 881,97kcal, białko(34,93g), tłuszcze(31,71g), tłuszcze nasycone(5,7g), węglowodany(119,79g), w tym cukry(19,17g), błonnik(11,98g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu ,krakowska, papryka.** - 545g , 679,76kcal, **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 (105g, 244,65kcal, **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 (30g, 30,3kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **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 (40g, 121,52kcal, **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 (10g, 72,6kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **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 (70g, 19,04kcal), Pietruszka, liście (5g, 2,45kcal), Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **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: 679,76kcal, białko(34,65g), tłuszcze(33,74g), tłuszcze nasycone(13,77g), węglowodany(62,57g), w tym cukry(6,13g), błonnik(10,44g), sól(2,7g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**) |chleb chrupki|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłusty (50g, 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2296,67kcal, białko(109,64g), tłuszcze(97,59g), tłuszcze nasycone(38,34g), węglowodany(258,03g), w tym cukry(36,9g), błonnik(30,65g), sól(6,88g)

DATA: **2026-08-16 (Niedziela)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Manna na mleku** - 220g , 172,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,pomidor** - 465g , 584,69kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Serek śmietankowy plastrowany (40g, 71,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 757,09kcal, białko(32,86g), tłuszcze(34,2g), tłuszcze nasycone(17,56g), węglowodany(78,6g), w tym cukry(16,79g), błonnik(3,71g), sól(3,26g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , 427,14kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal), Marchew (30g, 7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal), Woda wodociągowa (15g, 0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g , 315,9kcal

Skład: Kasza jaglana (90g, 315,9kcal),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa ryżowa D*** - 350g , 128,32kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (210g, 10,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały (20g, 69kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 920,55kcal, białko(50,97g), tłuszcze(33,62g), tłuszcze nasycone(5,48g), węglowodany(107,23g), w tym cukry(12,8g), błonnik(7,62g), sól(0,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor.** - 475g , 543,27kcal, **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 (100g, 267kcal, **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 (200g, 40kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **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: 543,27kcal, białko(21,15g), tłuszcze(22,53g), tłuszcze nasycone(11,01g), węglowodany(62,32g), w tym cukry(15,37g), błonnik(3,21g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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:

2286,51kcal, białko(105,07g), tłuszcze(90,38g), tłuszcze nasycone(34,04g), węglowodany(262,56g), w tym cukry(45,21g), błonnik(16,23g), sól(6,45g)

DATA: **2026-08-16 (Niedziela)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Manna na mleku** - 220g , 172,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka ,** - 465g , 570,96kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (100g, 247kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Serek śmietankowy plastrowany (40g, 71,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 743,36kcal, białko(32,13g), tłuszcze(32,26g), tłuszcze nasycone(17,59g), węglowodany(83,77g), w tym cukry(15,35g), błonnik(4,39g), sól(3,25g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , 427,14kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal), Marchew (30g, 7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal), Woda wodociągowa (15g, 0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g , 315,9kcal

Skład: Kasza jaglana (90g, 315,9kcal),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Zupa ryżowa I*** - 350g , 135,49kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Kości, wywar (170g, 8,5kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Por (20g, 3,36kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Ryż biały (20g, 69kcal) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 927,72kcal, białko(50,99g), tłuszcze(33,72g), tłuszcze nasycone(5,5g), węglowodany(109,11g), w tym cukry(14,02g), błonnik(8,24g), sól(0,5g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor** - 475g , 523,27kcal, **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 (100g, 247kcal, **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 (200g, 40kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **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: 523,27kcal, białko(20,25g), tłuszcze(20,43g), tłuszcze nasycone(11,01g), węglowodany(66,32g), w tym cukry(13,07g), błonnik(3,51g), sól(2,59g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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:
2259,95kcal, białko(103,46g), tłuszcze(86,45g), tłuszcze nasycone(34,1g), węglowodany(273,6g), w tym cukry(42,68g), błonnik(17,83g), sól(6,42g)

DATA: **2026-08-16 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka** - 470g , 568,61kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Serek śmietankowy plastrowany (40g, 71,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 568,61kcal, białko(25,48g), tłuszcze(28,49g), tłuszcze nasycone(15,22g), węglowodany(56,77g), w tym cukry(4,74g), błonnik(7,91g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewką** - 232g , 427,14kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal), Marchew (30g, 7,33kcal), Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal), Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal), Woda wodociągowa (15g, 0kcal),

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g , 315,9kcal

Skład: Kasza jaglana (90g, 315,9kcal),

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , 36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ogórki, konserwowe (150g, 36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,

Potrawa: **Zupa ryżowa D*** - 350g , 128,32kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (210g, 10,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ryż biały (20g, 69kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 956,55kcal, białko(51,42g), tłuszcze(33,77g), tłuszcze nasycone(5,49g), węglowodany(115,63g), w tym cukry(19,4g), błonnik(7,92g), sól(1,97g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor.,** - 480g , 520,92kcal, **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 (105g, 244,65kcal, **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 (200g, 40kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **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: 520,92kcal, białko(22,09g), tłuszcze(20,91g), tłuszcze nasycone(11,05g), węglowodany(64,46g), w tym cukry(12,29g), błonnik(7,53g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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: **kiełbasa dębicka** - 50g , 100,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kiełbasa kminkowa (50g, 100,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 100,58kcal, białko(10,62g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,63g), węglowodany(0g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,93g)

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2212,26kcal, białko(109,7g), tłuszcze(89,61g), tłuszcze nasycone(34,39g), węglowodany(251,26g), w tym cukry(36,67g), błonnik(25,06g), sól(8,09g)

DATA: **2026-08-17 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , 172,2kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor.** - 485g , 505,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (40g, 35,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 677,5kcal, białko(36,98g), tłuszcze(23,77g), tłuszcze nasycone(12,82g), węglowodany(78,2g), w tym cukry(17,11g), błonnik(3,85g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Bukiet warzyw*** - 130g , 81,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (120g, 44,4kcal) |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym** - 200g , 204,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (80g, 66,4kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D*** - 300g , 174,67kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **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 (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Ryż biały (20g, 69kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **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: 664,17kcal, białko(32,5g), tłuszcze(11,85g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(113,01g), w tym cukry(22,32g), błonnik(13,39g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka sałata.** - 400g , 608,75kcal, **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 (200g, 40kcal), Kajzerki (100g, 300kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser topiony, edamski (35g, 105,35kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 608,75kcal, białko(22,87g), tłuszcze(27g), tłuszcze nasycone(15,33g), węglowodany(69,7g), w tym cukry(11,72g), błonnik(2,01g), sól(2,57g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g , 76,8kcal

Skład: Podpłomyk (20g, 76,8kcal) |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2027,22kcal, białko(92,73g), tłuszcze(63,4g), tłuszcze nasycone(33,06g), węglowodany(277,51g), w tym cukry(51,67g), błonnik(19,24g), sól(5,67g)

DATA: **2026-08-17 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , 172,2kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor** - 485g , 485,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (100g, 247kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (40g, 35,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 657,5kcal, białko(36,08g), tłuszcze(21,67g), tłuszcze nasycone(12,82g), węglowodany(82,2g), w tym cukry(14,81g), błonnik(4,15g), sól(2,44g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Bukiet warzyw*** - 130g , 81,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (120g, 44,4kcal) |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym** - 200g , 204,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (80g, 66,4kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem I** - 350g , 202,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Kości, wywar (120g, 6kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Marchew (50g, 12,21kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Por (20g, 3,36kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Ryż biały (30g, 103,5kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **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 (20g, 26,8kcal, **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: 692,3kcal, białko(33,68g), tłuszcze(9,89g), tłuszcze nasycone(4,92g), węglowodany(124,3g), w tym cukry(23,9g), błonnik(15,39g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage 1/2, szynkowa, rzodkiewka** - 450g , 555,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (50g, 5,67kcal), Serek typu "Fromage", naturalny (40g, 153,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 555,72kcal, białko(20,37g), tłuszcze(30,39g), tłuszcze nasycone(19,14g), węglowodany(54,15g), w tym cukry(1,81g), błonnik(7,51g), sól(2,5g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g , 76,8kcal

Skład: Podpłomyk (20g, 76,8kcal) |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1982,31kcal, białko(90,5g), tłuszcze(62,73g), tłuszcze nasycone(37,09g), węglowodany(277,25g), w tym cukry(41,05g), błonnik(27,04g), sól(5,64g)

DATA: **2026-08-17 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor..** - 490g , 482,95kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (40g, 35,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 482,95kcal, białko(29,06g), tłuszcze(17,57g), tłuszcze nasycone(10,37g), węglowodany(56,22g), w tym cukry(4,21g), błonnik(7,53g), sól(1,96g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Bukiet warzyw*** - 130g , 81,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (120g, 44,4kcal) |bukiet warzyw, masło |, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |bukiet warzyw, masło |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety drobiowe z sosem koperkowym** - 200g , 204,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Mięso z piersi indyka, bez skóry (80g, 66,4kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryżem D*** - 300g , 174,67kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Marchew (30g, 7,33kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **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 (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Ryż biały (20g, 69kcal) |koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **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: 664,17kcal, białko(32,5g), tłuszcze(11,85g), tłuszcze nasycone(4,71g), węglowodany(113,01g), w tym cukry(22,32g), błonnik(13,39g), sól(0,56g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage 1/2, szynkowa, rzodkiewka.** - 450g , 555,72kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (50g, 5,67kcal), Serek typu "Fromage", naturalny (40g, 153,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 555,72kcal, białko(20,37g), tłuszcze(30,39g), tłuszcze nasycone(19,14g), węglowodany(54,15g), w tym cukry(1,81g), błonnik(7,51g), sól(2,5g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g , 76,8kcal

Skład: Podpłomyk (20g, 76,8kcal) |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **ser śmietnakowy plastrowany** - 50g , 89kcal , **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek śmietankowy plastrowany (50g, 89kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |serek śmietankowy plastrowany|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1868,64kcal, białko(86,81g), tłuszcze(67,59g), tłuszcze nasycone(38,97g), węglowodany(241,97g), w tym cukry(30,86g), błonnik(28,43g), sól(5,83g)

DATA: **2026-08-18 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, twaróg, pomidor, sałata** - 495g , 592,69kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **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 , 176,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (20g, 74,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 769,29kcal, białko(40,54g), tłuszcze(31,89g), tłuszcze nasycone(15,72g), węglowodany(79,98g), w tym cukry(17,37g), błonnik(5,23g), sól(3,09g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , 340,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (90g, 340,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**),

Potrawa: **Marchewka gotowana** - 200g , 117,38kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (185g , 45,18kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 550 (10g, 34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym** - 305g , 377,08kcal

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (60g, 14,65kcal), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, korzeń (60g, 20,87kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ziemniakami D** - 350g , 157,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Marchew (50g, 12,21kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Ziemniaki, średnio (150g, 92,43kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1041,65kcal, białko(56,39g), tłuszcze(31,04g), tłuszcze nasycone(5,87g), węglowodany(143,08g), w tym cukry(30,19g), błonnik(18,48g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor.** - 475g , 492,47kcal, **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 (100g, 267kcal, **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 (200g, 0kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **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: 492,47kcal, białko(21,15g), tłuszcze(21,45g), tłuszcze nasycone(10,4g), węglowodany(52,68g), w tym cukry(5,37g), błonnik(3,21g), sól(2,52g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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:

2375,8kcal, białko(119,94g), tłuszcze(84,86g), tłuszcze nasycone(32,05g), węglowodany(291,53g), w tym cukry(52,97g), błonnik(28,11g), sól(6,72g)

DATA: **2026-08-18 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata,** - 555g , 589,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wieloziarnista (50g, 159kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (50g, 123,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ciecierzyca konserwowa (30g, 37,2kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (10g, 6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełbasa krakowska, sucha (30g, 91,14kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (70g, 7,06kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki jęczmienne na mleku** - 220g , 176,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|, Płatki jęczmienne (20g, 74,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 765,9kcal, białko(37,75g), tłuszcze(30,66g), tłuszcze nasycone(15,14g), węglowodany(84,77g), w tym cukry(14,57g), błonnik(8,53g), sól(2,9g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Makaron kokardki** - 90g , 340,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (90g, 340,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**),

Potrawa: **Marchewka gotowana** - 200g , 117,38kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (185g, 45,18kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mąka pszenna, typ 550 (10g, 34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym** - 305g , 377,08kcal

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (60g, 14,65kcal), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, korzeń (60g, 20,87kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ziemniakami D** - 350g , 157,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Marchew (50g, 12,21kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Ziemniaki, średnio (150g, 92,43kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1041,65kcal, białko(56,39g), tłuszcze(31,04g), tłuszcze nasycone(5,87g), węglowodany(143,08g), w tym cukry(30,19g), błonnik(18,48g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko,ogórek** - 455g , 447,1kcal, **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 (95,79g, 236,6kcal, **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 (191,58g, 0kcal), Jaja kurze całe (47,89g, 58,33kcal, **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 (14,37g, 107,49kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (67,05g, 6,76kcal), Szynka parzona (38,32g, 37,94kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 447,1kcal, białko(19,15g), tłuszcze(18,45g), tłuszcze nasycone(9,95g), węglowodany(53,06g), w tym cukry(1,86g), błonnik(2,83g), sól(2,41g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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:

2327,05kcal, białko(115,15g), tłuszcze(80,64g), tłuszcze nasycone(31,02g), węglowodany(296,68g), w tym cukry(46,67g), błonnik(31,03g), sól(6,43g)

DATA: **2026-08-18 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata.** - 560g , 551,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ciecierzyca konserwowa (30g, 37,2kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (10g, 6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa krakowska, sucha (30g, 91,14kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (70g, 7,06kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 551,45kcal, białko(28,64g), tłuszcze(23,38g), tłuszcze nasycone(12,15g), węglowodany(59,22g), w tym cukry(3,09g), błonnik(9,78g), sól(2,25g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Makaron razowy** - 90g , 315,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Makaron gryczany (90g, 315,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |makaron razowy|,

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 100g , 36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ogórki, konserwowe (150g, 36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**) |ogórek konserwowy|,

Potrawa: **Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym** - 305g , 377,08kcal

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (60g, 14,65kcal), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, korzeń (60g, 20,87kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ziemniakami D** - 350g , 157,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Marchew (50g, 12,21kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|, Ziemniaki, średnio (150g, 92,43kcal) | wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 935,97kcal, białko(49,52g), tłuszcze(25,19g), tłuszcze nasycone(2,56g), węglowodany(133,67g), w tym cukry(29,6g), błonnik(12,91g), sól(2,12g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek, sałata** - 490g , 465,61kcal, **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 (105g, 244,65kcal, **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 (200g, 0kcal), Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **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 (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (70g, 7,06kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **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: 465,61kcal, białko(21,95g), tłuszcze(19,76g), tłuszcze nasycone(10,43g), węglowodany(53,74g), w tym cukry(1,24g), błonnik(7,08g), sól(2,27g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , 72,4kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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: **Twaróg** - 50g , 65kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **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:

2090,42kcal, białko(111,11g), tłuszcze(71,16g), tłuszcze nasycone(26,59g), węglowodany(264,27g), w tym cukry(35,56g), błonnik(30,97g), sól(6,83g)

DATA: **2026-08-19 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , 172,2kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy 2plastry, pomidor** - 476g , 618,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kajzerki (100g, 300kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Serek śmietankowy plastrowany (46g, 81,88kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (45g, 111,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 790,65kcal, białko(28,51g), tłuszcze(36,58g), tłuszcze nasycone(19,74g), węglowodany(88,32g), w tym cukry(15,06g), błonnik(3,35g), sól(3,09g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu** - 202g , 419,81kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Woda wodociągowa (15g, 0kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Marchew mini** - 200g , 85,02kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew (195g, 47,62kcal) |marchew, masło|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **zupa brokułowa z manną*** - 430g , 194,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal), Cebula (20g, 5,81kcal), Kasza manna (30g, 105,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (30g, 7,33kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal), Por (20g, 3,36kcal), Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 902,09kcal, białko(47,64g), tłuszcze(36,73g), tłuszcze nasycone(8,18g), węglowodany(102,24g), w tym cukry(24,4g), błonnik(14,16g), sól(0,68g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor.** - 465g , 567,77kcal, **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 (200g, 40kcal), Kajzerki (100g, 300kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Schab pieczony (30g, 37,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 567,77kcal, białko(24,06g), tłuszcze(20,26g), tłuszcze nasycone(11,36g), węglowodany(73,46g), w tym cukry(14,77g), błonnik(2,71g), sól(2,01g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (20g, 72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (20g, 47,6kcal),

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:

2380,71kcal, białko(102,06g), tłuszcze(94,26g), tłuszcze nasycone(39,34g), węglowodany(291,2g), w tym cukry(63,63g), błonnik(21,73g), sól(5,79g)

DATA: **2026-08-19 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jaglana na mleku** - 220g , 172,2kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, papryka** - 546g , 650,99kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (50g, 123,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Kajzerki (50g, 150kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Pomidor (70g, 12,77kcal), Serek śmietankowy plastrowany (46g, 81,88kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (45g, 111,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 823,19kcal, białko(28,43g), tłuszcze(35,73g), tłuszcze nasycone(19,53g), węglowodany(99,45g), w tym cukry(27,75g), błonnik(4,94g), sól(3,22g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu*** - 202g , 380kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (5g, 16,9kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (100g, 129kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , 148,66kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska (150g, 18,96kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Musztarda (2g, 3,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Pietruszka, liście (3g, 1,47kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **zupa brokułowa z manną*** - 430g , 194,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal), Cebula (20g, 5,81kcal), Kasza manna (30g, 105,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (30g, 7,33kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal), Por (20g, 3,36kcal), Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 925,92kcal, białko(37,59g), tłuszcze(43,76g), tłuszcze nasycone(5,53g), węglowodany(101,36g), w tym cukry(22,41g), błonnik(12,63g), sól(0,54g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser żółty, sałata.** - 395g , 572,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (50g, 123,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Kajzerki (50g, 150kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal), Schab pieczony (40g, 50,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 572,1kcal, białko(23,35g), tłuszcze(24,11g), tłuszcze nasycone(14,05g), węglowodany(66,35g), w tym cukry(11,35g), błonnik(2,41g), sól(2,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (20g, 72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (20g, 47,6kcal),

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:

2441,41kcal, białko(91,23g), tłuszcze(104,3g), tłuszcze nasycone(39,18g), węglowodany(294,35g), w tym cukry(70,9g), błonnik(21,49g), sól(6,75g)

DATA: **2026-08-19 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy 2 plastry, pomidor, papryka** - 550g , 621,01kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (104,81g, 244,21kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (199,64g, 39,93kcal), Masło ekstra (14,97g, 111,98kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (69,87g, 19kcal), Pomidor (69,87g, 12,74kcal), Serek śmietankowy plastrowany (45,92g, 81,74kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (44,92g, 111,4kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 621,01kcal, białko(20,53g), tłuszcze(30,43g), tłuszcze nasycone(16,77g), węglowodany(70,54g), w tym cukry(17,06g), błonnik(8,7g), sól(2,86g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu** - 202g , 419,81kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|, Woda wodociągowa (15g, 0kcal) |koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty pekińskiej** - 200g , 148,66kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta pekińska (150g, 18,96kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Musztarda (2g, 3,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Pietruszka, liście (3g, 1,47kcal) |kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **zupa brokułowa z manną*** - 430g , 194,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal), Cebula (20g, 5,81kcal), Kasza manna (30g, 105,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Marchew (30g, 7,33kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal), Por (20g, 3,36kcal), Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 965,73kcal, białko(48,18g), tłuszcze(45,63g), tłuszcze nasycone(6,34g), węglowodany(96,34g), w tym cukry(20,36g), błonnik(12,19g), sól(0,6g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, sałata** - 410g , 460,85kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal), Schab pieczony (30g, 37,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (50g, 65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 460,85kcal, białko(23,71g), tłuszcze(18,33g), tłuszcze nasycone(10,82g), węglowodany(53,46g), w tym cukry(2,08g), błonnik(6,83g), sól(1,98g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Flipsy** - 40g , 120,2kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chrupki kukurydziane (20g, 72,6kcal, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Marmolada wieloowocowa (20g, 47,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Szynkowa** - 50g , 48kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, **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:

2215,79kcal, białko(102,2g), tłuszcze(96,62g), tłuszcze nasycone(34,62g), węglowodany(248,19g), w tym cukry(48,9g), błonnik(29,24g), sól(6,52g)

DATA: **2026-08-20 (Czwartek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jęczmienna na mleku** - 220g , 169,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, pomidor, sałata** - 540g , 556,17kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (40g, 23,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (5g, 36,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 725,57kcal, białko(37,43g), tłuszcze(28,13g), tłuszcze nasycone(13,22g), węglowodany(80,29g), w tym cukry(17,57g), błonnik(4,56g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (150g, 47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (5g, 17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g , 237kcal

Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal) |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (10g, 90kcal) |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D*** - 300g , 136,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Kości, wywar (100g, 5kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, '

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 678,82kcal, białko(43,16g), tłuszcze(21,84g), tłuszcze nasycone(5,3g), węglowodany(81,69g), w tym cukry(22g), błonnik(9,84g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, pomidor.** - 501g , 641,75kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ser topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 641,75kcal, białko(24,24g), tłuszcze(31,36g), tłuszcze nasycone(15,7g), węglowodany(64,68g), w tym cukry(18,13g), błonnik(3,21g), sól(3,03g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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:

2111,73kcal, białko(104,92g), tłuszcze(81,36g), tłuszcze nasycone(34,21g), węglowodany(241,06g), w tym cukry(57,94g), błonnik(19,3g), sól(6,46g)

DATA: **2026-08-20 (Czwartek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kasza jęczmienna na mleku** - 220g , 169,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa,ogórek sałata** - 520g , 528,44kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (100g, 247kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (40g, 23,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (5g, 36,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (50g, 5,04kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 697,84kcal, białko(36,18g), tłuszcze(25,93g), tłuszcze nasycone(13,2g), węglowodany(82,58g), w tym cukry(13,93g), błonnik(4,23g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (150g, 47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (5g, 17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g , 237kcal

Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal) |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (10g, 90kcal) |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik I*** - 300g , 145,69kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Kości, wywar (100g, 5kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Marchew (30g, 7,33kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Por (20g, 3,36kcal) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 687,99kcal, białko(43,66g), tłuszcze(21,94g), tłuszcze nasycone(5,32g), węglowodany(83,57g), w tym cukry(23,22g), błonnik(10,45g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka** - 506g , 625,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Ser topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,67kcal, białko(25,36g), tłuszcze(29,91g), tłuszcze nasycone(15,77g), węglowodany(67,98g), w tym cukry(15,9g), błonnik(7,91g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **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:

2077,1kcal, białko(105,29g), tłuszcze(77,82g), tłuszcze nasycone(34,29g), węglowodany(248,52g), w tym cukry(53,29g), błonnik(24,29g), sól(6,2g)

DATA: **2026-08-20 (Czwartek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, rogórek, sałata** - 520g , 514,44kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (100g, 233kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Dorsz, świeży (40g, 23,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (5g, 36,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (50g, 5,04kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser twarogowy półtłusty (40g, 52kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 514,44kcal, białko(29,5g), tłuszcze(21,89g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(53,48g), w tym cukry(3,23g), błonnik(6,69g), sól(2,23g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , 102,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Burak (150g, 47,25kcal) |buraki, masło, mąka|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|, Mąka pszenna, typ 550 (5g, 17,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**) |buraki, masło, mąka|,

Potrawa: **Filet z kurczaka z pieca** - 160g , 237kcal

Skład: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (150g, 147kcal) |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (10g, 90kcal) |mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g , 49,2kcal

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Koncentrat kompotu (5g, 17kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Mieszanka owocowa, mrożona (25g, 11,75kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Sok owocowy zagęszczony (20g, 2,2kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |, Woda wodociągowa (150g, 0kcal) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D*** - 300g , 136,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza jęczmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Kości, wywar (100g, 5kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Marchew (30g, 7,33kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci
|, '

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g , 154,05kcal

Skład: Ziemniaki, średnio (250g, 154,05kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 678,82kcal, białko(43,16g), tłuszcze(21,84g), tłuszcze nasycone(5,3g), węglowodany(81,69g), w tym cukry(22g), błonnik(9,84g), sól(0,58g)

Techniki sporządzania: G, P, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka.** - 506g , 625,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Kiełbasa krakowska, sucha (40g, 121,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Ser topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 625,67kcal, białko(25,36g), tłuszcze(29,91g), tłuszcze nasycone(15,77g), węglowodany(67,98g), w tym cukry(15,9g), błonnik(7,91g), sól(2,77g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **Wafle ryżowe** - 20g , 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle ryżowe (20g, 65,6kcal, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ryżowe|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser żółty** - 50g , 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser, gouda tłusty (50g, 158kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser żółty|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2042,53kcal, białko(111,76g), tłuszcze(85,13g), tłuszcze nasycone(38,68g), węglowodany(217,6g), w tym cukry(41,42g), błonnik(26,14g), sól(6,79g)

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