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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 18.08.2026
godz.: 11:20:52

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-08-21 do 2026-08-31
Gramatura: TAK, Kaloryczność: TAK, Alergeny: TAK,

DATA: **2026-08-21 (Piątek)** 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, ser top 2 szt, pol. sopocka, pomidor** - 510g , 597,32kcal, **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 (70g, 12,77kcal), 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: 769,72kcal, białko(31,12g), tłuszcze(31,18g), tłuszcze nasycone(17,22g), węglowodany(90,28g), w tym cukry(28,04g), błonnik(3,71g), sól(3,06g)

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: **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 jajeczne w sosie koperkowym** - 163g , 442,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **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**), Koper ogrodowy (40g, 12,28kcal), Mąka pszenna, typ 550 (10g, 34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, liście (5g, 2,45kcal), Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 904,55kcal, białko(26,77g), tłuszcze(38,89g), tłuszcze nasycone(8,24g), węglowodany(117,52g), w tym cukry(28,28g), błonnik(12,53g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, sałata.** - 465g , 558,49kcal, **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), Kiełbasa żywiecka (40g, 113,09kcal, **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), 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: 558,49kcal, białko(26,01g), tłuszcze(27,14g), tłuszcze nasycone(13,07g), węglowodany(51,17g), w tym cukry(5,17g), błonnik(2,51g), sól(2,3g)

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:

2352,95kcal, białko(85,76g), tłuszcze(97,92g), tłuszcze nasycone(38,61g), węglowodany(286,16g), w tym cukry(70,89g), błonnik(20,26g), sól(6,5g)

DATA: **2026-08-21 (Piątek)** 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, ser top 2 szt, pol. sop. papryka , jabłko, ch.for.** - 710g , 691,34kcal, **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), Jabłko (250g, 91,25kcal), 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**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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: 863,74kcal, białko(31,92g), tłuszcze(31,12g), tłuszcze nasycone(17,6g), węglowodany(117,83g), w tym cukry(41,85g), błonnik(7,64g), sól(2,92g)

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: **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 jajeczne w sosie koperkowym** - 163g , 442,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **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**), Koper ogrodowy (40g, 12,28kcal), Mąka pszenna, typ 550 (10g, 34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, liście (5g, 2,45kcal), Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 913,22kcal, białko(27,15g), tłuszcze(39g), tłuszcze nasycone(8,27g), węglowodany(119,4g), w tym cukry(29,5g), błonnik(13,15g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, sałata** - 465g , 538,49kcal, **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 (250g, 0kcal), Kiełbasa żywiecka (40g, 113,09kcal, **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), 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: 538,49kcal, białko(25,11g), tłuszcze(25,04g), tłuszcze nasycone(13,07g), węglowodany(55,17g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,81g), sól(2,3g)

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:

2435,65kcal, białko(86,04g), tłuszcze(95,86g), tłuszcze nasycone(39,01g), węglowodany(319,58g), w tym cukry(83,62g), błonnik(25,11g), sól(6,35g)

DATA: **2026-08-21 (Piątek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka, jabłko** - 685g , 634,69kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (100,59g, 234,37kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (191,61g, 38,32kcal), Jabłko (239,51g, 87,42kcal), Masło ekstra (14,37g, 107,49kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (67,06g, 18,24kcal), Polędwica sopocka (38,32g, 47,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (33,53g, 100,93kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 634,69kcal, białko(23,39g), tłuszcze(25,1g), tłuszcze nasycone(14,33g), węglowodany(84,33g), w tym cukry(29,88g), błonnik(11,07g), sól(2,45g)

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: **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 jajeczne w sosie koperkowym** - 163g , 442,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **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**), Koper ogrodowy (40g, 12,28kcal), Mąka pszenna, typ 550 (10g, 34,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Pietruszka, liście (5g, 2,45kcal), Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 904,55kcal, białko(26,77g), tłuszcze(38,89g), tłuszcze nasycone(8,24g), węglowodany(117,52g), w tym cukry(28,28g), błonnik(12,53g), sól(1,13g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, sałata.,** - 470g , 536,14kcal, **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 (250g, 0kcal), Kiełbasa żywiecka (40g, 113,09kcal, **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), 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: 536,14kcal, białko(26,96g), tłuszcze(25,53g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(53,31g), w tym cukry(2,08g), błonnik(6,83g), sól(2,04g)

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:

2243,58kcal, białko(86,89g), tłuszcze(91,75g), tłuszcze nasycone(36,38g), węglowodany(283,01g), w tym cukry(69,65g), błonnik(31,95g), sól(6,71g)

DATA: **2026-08-22 (Sobota)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Kakao** - 220g , 193,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (20g, 91,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (200g, 102kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor.** - 500g , 515,3kcal, **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**), Dżem śliwkowy, niskosłodzony (25g, 38kcal), 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 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),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 709,1kcal, białko(27,5g), tłuszcze(24,73g), tłuszcze nasycone(13,58g), węglowodany(93,76g), w tym cukry(36,4g), błonnik(4,55g), sól(2,4g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (150g, 49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Indyk duszony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g, 124,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

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: 945,72kcal, białko(45,11g), tłuszcze(36,29g), tłuszcze nasycone(8,57g), węglowodany(115,68g), w tym cukry(14,41g), błonnik(12,85g), sól(0,44g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, pomidor** - 585g , 615,85kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (100g, 267kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Kiełbasa żywiecka (25g, 70,68kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (30g, 7,33kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Mintaj, świeży (40g, 11,81kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal), Pomidor (70g, 12,77kcal), Ryż biały (30g, 103,5kcal), Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 615,85kcal, białko(21,05g), tłuszcze(22,28g), tłuszcze nasycone(10,65g), węglowodany(83,64g), w tym cukry(10,26g), błonnik(6,95g), sól(2,12g)

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:

2343,06kcal, białko(95,52g), tłuszcze(83,78g), tłuszcze nasycone(32,87g), węglowodany(308,85g), w tym cukry(61,11g), błonnik(25,54g), sól(5,1g)

DATA: **2026-08-22 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor** - 500g , 495,3kcal, **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**), Dżem śliwkowy, niskosłodzony (25g, 38kcal), 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 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),

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: 673,1kcal, białko(25,52g), tłuszcze(19,73g), tłuszcze nasycone(11,28g), węglowodany(101,5g), w tym cukry(34,28g), błonnik(5,09g), sól(2,39g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (150g, 49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Indyk duszony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g, 124,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

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: 952,89kcal, białko(45,13g), tłuszcze(36,39g), tłuszcze nasycone(8,6g), węglowodany(117,55g), w tym cukry(15,63g), błonnik(13,46g), sól(0,42g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, papryka** - 565g , 596,68kcal, **Zboża zawierające gluten,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,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), Kiełbasa żywiecka (25g, 70,68kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (30g, 7,33kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Mintaj, świeży (40g, 11,81kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (50g, 13,6kcal), Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal), Ryż biały (30g, 103,5kcal), Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 596,68kcal, białko(20,1g), tłuszcze(20,26g), tłuszcze nasycone(10,66g), węglowodany(87,69g), w tym cukry(8,04g), błonnik(7,29g), 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:

2295,06kcal, białko(92,62g), tłuszcze(76,86g), tłuszcze nasycone(30,6g), węglowodany(322,52g), w tym cukry(57,98g), błonnik(27,04g), sól(5,06g)

DATA: **2026-08-22 (Sobota)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, polędwica drobiowa, pomidor** - 500g , 494,62kcal, **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), 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 (60g, 75kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (70g, 12,77kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 494,62kcal, białko(23,26g), tłuszcze(16,63g), tłuszcze nasycone(9,52g), węglowodany(67,04g), w tym cukry(14,79g), błonnik(7,53g), sól(2,15g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (150g, 49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, masło|,

Potrawa: **Indyk duszony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g, 124,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

Potrawa: **Kasza jęczmienna*** - 70g , 235,9kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Kasza jęczmienna, perłowa (70g, 235,9kcal, **Zboża zawierające gluten**) |kasza jęczmienna |,

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: 878,32kcal, białko(43,63g), tłuszcze(35,85g), tłuszcze nasycone(8,5g), węglowodany(100,68g), w tym cukry(14,31g), błonnik(11,61g), sól(0,44g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, papryka.** - 570g , 594,33kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby 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,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), Kiełbasa żywiecka (25g, 70,68kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Marchew (30g, 7,33kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Mintaj, świeży (40g, 11,81kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (50g, 13,6kcal), Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal), Ryż biały (30g, 103,5kcal), Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Ryby i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 594,33kcal, białko(21,94g), tłuszcze(20,75g), tłuszcze nasycone(10,71g), węglowodany(85,82g), w tym cukry(7,25g), błonnik(11,31g), sól(1,86g)

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:

2197,66kcal, białko(104,35g), tłuszcze(85,16g), tłuszcze nasycone(35,63g), węglowodany(269,36g), w tym cukry(36,43g), błonnik(31,64g), sól(5,71g)

DATA: **2026-08-23 (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, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor.,** - 510g , 561,07kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (98,08g, 261,87kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (245,19g, 49,04kcal), Masło ekstra (14,71g, 110,03kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (39,23g, 49,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (68,65g, 12,52kcal), Serek śmietankowy plastrowany (44,13g, 78,55kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 733,47kcal, białko(30,12g), tłuszcze(27,57g), tłuszcze nasycone(15,42g), węglowodany(90,38g), w tym cukry(29,11g), błonnik(3,64g), sól(2,9g)

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: **Gulasz z szynki z marchewką** - 350g , 537,35kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew (100g, 24,42kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana (5g, 16,9kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa (150g, 276,48kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa (60g, 0kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

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 , 142,23kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (210g, 10,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew (50g, 12,21kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały (30g, 103,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1146,73kcal, białko(40,78g), tłuszcze(49,13g), tłuszcze nasycone(12,22g), węglowodany(142,25g), w tym cukry(26,52g), błonnik(14,06g), sól(4,63g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, twaróg, pomidor,** - 485g , 509,57kcal, **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, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Pomidor (70g, 12,77kcal) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 509,57kcal, białko(26,69g), tłuszcze(20,05g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(54,64g), w tym cukry(7,29g), błonnik(3,21g), sól(2,43g)

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:

2607,76kcal, białko(101,69g), tłuszcze(102,24g), tłuszcze nasycone(39,11g), węglowodany(325,68g), w tym cukry(79,68g), błonnik(21,55g), sól(10,34g)

DATA: **2026-08-23 (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, ser śmietankowy, polędwica sopocka, ogórek** - 490g , 533,45kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (98g, 242,06kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (245g, 49kcal), Masło ekstra (14,7g, 109,96kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (49g, 4,94kcal), Polędwica sopocka (39,2g, 49kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Serek śmietankowy plastrowany (44,1g, 78,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 705,85kcal, białko(28,88g), tłuszcze(25,4g), tłuszcze nasycone(15,38g), węglowodany(92,57g), w tym cukry(25,53g), błonnik(3,32g), sól(2,9g)

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: **Gulasz z szynki z marchewką** - 350g , 537,35kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew (100g, 24,42kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana (5g, 16,9kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa (150g, 276,48kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa (60g, 0kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

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: 1139,99kcal, białko(39,4g), tłuszcze(53,02g), tłuszcze nasycone(13,12g), węglowodany(132,52g), w tym cukry(25,88g), błonnik(12,69g), sól(4,55g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynka konserwowa, pomidor** - 535g , 588,42kcal, **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 (99,07g, 244,7kcal, **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 (29,72g, 30,02kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (198,15g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (19,81g, 11,89kcal, **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 (9,91g, 71,95kcal, **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 (14,86g, 111,15kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (4,95g, 2,43kcal), Pomidor (69,35g, 12,65kcal), Ser twarogowy półtłusty (49,54g, 64,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (39,63g, 39,23kcal, **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: 588,42kcal, białko(27,32g), tłuszcze(25,74g), tłuszcze nasycone(11,18g), węglowodany(63,23g), w tym cukry(6g), błonnik(5,98g), sól(2,83g)

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:

2652,26kcal, białko(99,7g), tłuszcze(109,66g), tłuszcze nasycone(40,39g), węglowodany(326,73g), w tym cukry(74,16g), błonnik(22,65g), sól(10,64g)

DATA: **2026-08-23 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, ogórek,herbata** - 500g , 483,09kcal, **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 (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**), Ogórek (50g, 5,04kcal), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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: 483,09kcal, białko(22,19g), tłuszcze(21,36g), tłuszcze nasycone(12,82g), węglowodany(54,25g), w tym cukry(2,55g), błonnik(6,9g), 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: **Gulasz z szynki z marchewką** - 350g , 537,35kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (5g, 4,85kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew (100g, 24,42kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana (5g, 16,9kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa (150g, 276,48kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodociągowa (60g, 0kcal) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

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 , 142,23kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (210g, 10,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Marchew (50g, 12,21kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Ryż biały (30g, 103,5kcal) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Seler i produkty pochodne**) |kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1146,73kcal, białko(40,78g), tłuszcze(49,13g), tłuszcze nasycone(12,22g), węglowodany(142,25g), w tym cukry(26,52g), błonnik(14,06g), sól(4,63g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa,pomidor** - 535g , 580,71kcal, **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 (103,07g, 240,15kcal, **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 (29,45g, 29,74kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (196,33g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (19,63g, 11,78kcal, **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 (9,82g, 71,29kcal, **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 (14,72g, 110,11kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (4,91g, 2,41kcal), Pomidor (68,72g, 12,53kcal), Ser twarogowy półtłusty (49,08g, 63,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (39,27g, 38,88kcal, **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: 580,71kcal, białko(28,88g), tłuszcze(25,98g), tłuszcze nasycone(11,13g), węglowodany(60,82g), w tym cukry(5,18g), błonnik(9,87g), sól(2,55g)

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 topiony** - 50g , 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2433,43kcal, białko(100,31g), tłuszcze(110,44g), tłuszcze nasycone(44,29g), węglowodany(273,7g), w tym cukry(34,78g), błonnik(32,03g), sól(10,78g)

DATA: **2026-08-24 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor** - 475g , 615,32kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (96,74g, 288,29kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (241,85g, 48,37kcal), Kiełbasa żywiecka (29,02g, 82,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (14,51g, 108,53kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (67,72g, 12,35kcal), Ser topiony, edamski (25,15g, 75,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 786,32kcal, białko(26,56g), tłuszcze(33,82g), tłuszcze nasycone(17,81g), węglowodany(95,5g), w tym cukry(25,93g), błonnik(3g), sól(2,37g)

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: **Potrawka ze schabu** - 367g , 457,8kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Brokuły (70g, 13,24kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Marchew (50g, 12,21kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Pietruszka, korzeń (50g, 17,4kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa (15g, 0kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|,

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D*** - 300g , 151kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (20g, 3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (150g, 7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, 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**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 893,85kcal, białko(51,84g), tłuszcze(37,02g), tłuszcze nasycone(8,25g), węglowodany(95,59g), w tym cukry(22,32g), błonnik(15,29g), sól(0,67g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, polędwica, pomidor** - 435g , 464,73kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (91,58g, 244,52kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (183,16g, 0kcal), Masło ekstra (13,74g, 102,78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (27,47g, 34,34kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (64,11g, 11,69kcal), Ser twarogowy półtłusty (54,95g, 71,44kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 464,73kcal, białko(24,51g), tłuszcze(18,22g), tłuszcze nasycone(9,78g), węglowodany(49,78g), w tym cukry(6,68g), błonnik(2,94g), sól(1,83g)

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:

2221,7kcal, białko(103,3g), tłuszcze(89,85g), tłuszcze nasycone(36,04g), węglowodany(257,46g), w tym cukry(55,45g), błonnik(21,22g), sól(4,98g)

DATA: **2026-08-24 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko** - 691g , 676,29kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (50g, 133,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca 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**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Jabłko (250g, 91,25kcal), 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 topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 847,29kcal, białko(27,01g), tłuszcze(33,5g), tłuszcze nasycone(17,59g), węglowodany(111,83g), w tym cukry(42,02g), błonnik(7,49g), sól(2,82g)

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: **Potrawka ze schabu** - 367g , 457,8kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Brokuły (70g, 13,24kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Marchew (50g, 12,21kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Pietruszka, korzeń (50g, 17,4kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa (15g, 0kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|,

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem I*** - 300g , 173,16kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (20g, 3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Cebula (5g, 1,45kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (10g, 7,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kalafior (10g, 1,67kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kości, wywar (150g, 7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kukurydza, konserwowa (10g, 10,9kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Marchew (30g, 7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, 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,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Por (5g, 0,84kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 916,02kcal, białko(52,89g), tłuszcze(37,2g), tłuszcze nasycone(8,28g), węglowodany(100,31g), w tym cukry(23,35g), błonnik(16,55g), sól(0,79g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, twaróg, pomidor** - 525g , 557,47kcal, **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 (30g, 37,5kcal, **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: 557,47kcal, białko(26,82g), tłuszcze(19,9g), tłuszcze nasycone(10,68g), węglowodany(66,85g), w tym cukry(19,79g), błonnik(3,21g), sól(2,02g)

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:

2397,58kcal, białko(107,11g), tłuszcze(91,38g), tłuszcze nasycone(36,75g), węglowodany(295,59g), w tym cukry(85,69g), błonnik(27,24g), sól(5,73g)

DATA: **2026-08-24 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 pl. żywiecka, pomidor, jabłko.** - 696g , 663,94kcal, **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 (200g, 40kcal), Jabłko (250g, 91,25kcal), 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 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: 663,94kcal, białko(20,41g), tłuszcze(28,79g), tłuszcze nasycone(15,23g), węglowodany(86,39g), w tym cukry(30,25g), błonnik(11,18g), sól(2,34g)

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: **Potrawka ze schabu** - 367g , 457,8kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Brokuły (70g, 13,24kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Marchew (50g, 12,21kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Pietruszka, korzeń (50g, 17,4kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Wieprzowina, schab surowy bez kości (150g, 193,5kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|, Woda wodociągowa (15g, 0kcal) |marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa|,

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D*** - 300g , 151kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (20g, 3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (150g, 7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, 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**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 955,47kcal, białko(53,32g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(8,26g), węglowodany(109,86g), w tym cukry(23,02g), błonnik(16,46g), sól(0,68g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor.** - 540g , 547,62kcal, **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), 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 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: 547,62kcal, białko(29,92g), tłuszcze(18,67g), tłuszcze nasycone(10,88g), węglowodany(69,08g), w tym cukry(16,71g), błonnik(7,53g), sól(1,91g)

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: **Szynkowa** - 60g , 57,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (60g, 57,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2301,43kcal, białko(113,54g), tłuszcze(87,19g), tłuszcze nasycone(35,31g), węglowodany(282,72g), w tym cukry(70,5g), błonnik(35,16g), sól(6,32g)

DATA: **2026-08-25 (Wtorek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony ser topiony,pomidor,** - 510g , 597,72kcal, **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**), Pomidor (70g, 12,77kcal), 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 topiony, edamski (35g, 105,35kcal, **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|,

Potrawa: **Sałata** - 10g , 1,2kcal

Skład: Sałata (10g, 1,2kcal) |sałata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 775,52kcal, białko(29,18g), tłuszcze(32,49g), tłuszcze nasycone(17,89g), węglowodany(90,88g), w tym cukry(28,3g), błonnik(5,23g), sól(3,73g)

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: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D** - 410g , 261,64kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Groszek ptysiowy (10g, 47,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Marchew (50g, 12,21kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Ser topiony, edamski (5g, 15,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio (150g, 92,43kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|,

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 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),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 754,35kcal, białko(33,04g), tłuszcze(16,47g), tłuszcze nasycone(8,36g), węglowodany(126,77g), w tym cukry(26,7g), błonnik(17,18g), sól(1,01g)

Techniki sporządzania: D, G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby, polędwica sopocka,pomidor** - 535g , 566,9kcal, **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**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), 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**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **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), 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**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 566,9kcal, białko(31,61g), tłuszcze(23,93g), tłuszcze nasycone(10,83g), węglowodany(55,36g), w tym cukry(7,62g), błonnik(3,36g), sól(2,27g)

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:

2216,97kcal, białko(95,7g), tłuszcze(73,59g), tłuszcze nasycone(37,16g), węglowodany(300,19g), w tym cukry(72,02g), błonnik(27,29g), sól(7,02g)

DATA: **2026-08-25 (Wtorek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor** - 515g , 575,37kcal, **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), 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 (40g, 50,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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**),

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|,

Potrawa: **Sałata** - 10g , 1,2kcal

Skład: Sałata (10g, 1,2kcal) |sałata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 753,17kcal, białko(30,13g), tłuszcze(30,88g), tłuszcze nasycone(17,94g), węglowodany(93,02g), w tym cukry(25,21g), błonnik(9,55g), sól(3,48g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **Filet z drobiu panierowany*** - 150g , 442,08kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (30g, 107,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Jaja kurze całe (10g, 12,18kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Mąka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry (110g, 107,8kcal) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka|,

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: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym** - 430g , 279,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Cebula (20g, 5,81kcal) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Groszek ptysiowy (10g, 47,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Marchew (50g, 12,21kcal) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Por (20g, 3,36kcal) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Śmietana, 12% tłuszczu (20g, 26,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio (150g, 92,43kcal) |brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty białej** - 200g , 171,28kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta biała (150g, 41,58kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Marchew (30g, 7,33kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Musztarda (2g, 3,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Pietruszka, liście (3g, 1,47kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1096,46kcal, białko(45,91g), tłuszcze(48,21g), tłuszcze nasycone(8,64g), węglowodany(128,12g), w tym cukry(25,62g), błonnik(17,64g), sól(1,58g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby, polędwica sopocka, papryka** - 535g , 573,17kcal, **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**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), 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**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **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**), 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**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 573,17kcal, białko(31,79g), tłuszcze(24,1g), tłuszcze nasycone(10,86g), węglowodany(56,53g), w tym cukry(8,48g), błonnik(3,75g), sól(2,26g)

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:

2543,01kcal, białko(109,69g), tłuszcze(103,88g), tłuszcze nasycone(37,51g), węglowodany(304,84g), w tym cukry(68,71g), błonnik(32,46g), sól(7,33g)

DATA: **2026-08-25 (Wtorek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor..** - 515g , 575,37kcal, **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), 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 (40g, 50,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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**),

Potrawa: **Sałata** - 10g , 1,2kcal

Skład: Sałata (10g, 1,2kcal) |sałata|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 576,57kcal, białko(21,43g), tłuszcze(26,16g), tłuszcze nasycone(15,4g), węglowodany(67,34g), w tym cukry(15,21g), błonnik(7,63g), sól(2,93g)

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: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D** - 410g , 261,64kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Groszek ptysiowy (10g, 47,9kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Marchew (50g, 12,21kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50g, 25,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (30g, 10,44kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Seler korzeniowy (30g, 5,58kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Ser topiony, edamski (5g, 15,05kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|, Ziemniaki, średnio (150g, 92,43kcal) |brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki|,

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: **Surówka colesław z kapusty białej** - 200g , 171,28kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta biała (150g, 41,58kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Marchew (30g, 7,33kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Musztarda (2g, 3,3kcal, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Olej rzepakowy (5g, 45kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |, Pietruszka, liście (3g, 1,47kcal) |kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście |,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 840,61kcal, białko(34,3g), tłuszcze(25,39g), tłuszcze nasycone(6,52g), węglowodany(126,41g), w tym cukry(26,16g), błonnik(16,11g), sól(0,96g)

Techniki sporządzania: D, G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z ryby, polędwica sopocka, papryka.** - 540g , 550,82kcal, **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 (105g, 244,65kcal, **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**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), 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**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **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**), 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**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 550,82kcal, białko(32,73g), tłuszcze(22,48g), tłuszcze nasycone(10,91g), węglowodany(58,66g), w tym cukry(5,39g), błonnik(8,07g), 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:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser topiony** - 50g , 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2238,7kcal, białko(96,93g), tłuszcze(88,23g), tłuszcze nasycone(40,96g), węglowodany(280,19g), w tym cukry(56,66g), błonnik(33,33g), sól(6,96g)

DATA: **2026-08-26 (Środa)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

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),

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: 789,45kcal, białko(27,65g), tłuszcze(36,14g), tłuszcze nasycone(19,65g), węglowodany(89,78g), w tym cukry(15,08g), błonnik(3,19g), sól(3,1g)

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: **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 łopatki z sosem jasnym *** - 150g , 371,87kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Olej rzepakowy (15g, 135kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|,

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 350g , 144,75kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Ryż biały (20g, 69kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 821,92kcal, białko(27,84g), tłuszcze(31,25g), tłuszcze nasycone(7,61g), węglowodany(111,85g), w tym cukry(22,23g), błonnik(10,22g), sól(0,62g)

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:

2189,07kcal, białko(85,46g), tłuszcze(87,05g), tłuszcze nasycone(37,64g), węglowodany(271,49g), w tym cukry(44,64g), błonnik(17,81g), sól(6,07g)

DATA: **2026-08-26 (Środa)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy 2 pl, pomidor, papryka** - 545g , 609,21kcal, **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 bez cukru (200g, 0kcal), 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 (45g, 80,1kcal, **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: 780,21kcal, białko(27,48g), tłuszcze(35,15g), tłuszcze nasycone(19,35g), węglowodany(90,87g), w tym cukry(17,73g), błonnik(4,78g), sól(3,21g)

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: **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: **Kotlet mielony** - 165g , 492,01kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (30g, 107,4kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|, Jaja kurze całe (7g, 8,53kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|, Olej rzepakowy (20g, 180kcal) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|, Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal) |bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka|,

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem I*** - 340g , 188,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Kości, wywar (120g, 6kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Por (20g, 3,36kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Ryż biały (30g, 103,5kcal) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 986,23kcal, białko(31,45g), tłuszcze(37,04g), tłuszcze nasycone(8,08g), węglowodany(137,5g), w tym cukry(23,51g), błonnik(12,68g), sól(1,01g)

Techniki sporządzania: G, S

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:

2320,54kcal, białko(82,77g), tłuszcze(93,57g), tłuszcze nasycone(40,19g), węglowodany(297,51g), w tym cukry(42,57g), błonnik(21,46g), sól(7g)

DATA: **2026-08-26 (Środa)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy, pomidor, papryka** - 550g , 580,36kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (105g, 244,65kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (70g, 19,04kcal), Pomidor (70g, 12,77kcal), Serek śmietankowy plastrowany (45g, 80,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (45g, 111,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 580,36kcal, białko(20,48g), tłuszcze(30,34g), tłuszcze nasycone(16,71g), węglowodany(60,63g), w tym cukry(7,05g), błonnik(8,72g), sól(2,85g)

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: **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 łopatki z sosem jasnym *** - 150g , 371,87kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (5g, 6,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kajzerki (10g, 30kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Kasza manna (2g, 7,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne**) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Olej rzepakowy (15g, 135kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Skrobia ziemniaczana (16g, 54,08kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|, Woda wodociągowa (57g, 0kcal) |jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej|,

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ryżem D*** - 350g , 144,75kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (20g, 6,14kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Kości, wywar (110g, 5,5kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Ryż biały (20g, 69kcal) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 821,92kcal, białko(27,84g), tłuszcze(31,25g), tłuszcze nasycone(7,61g), węglowodany(111,85g), w tym cukry(22,23g), błonnik(10,22g), sól(0,62g)

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:

1994,06kcal, białko(86,66g), tłuszcze(81,06g), tłuszcze nasycone(35,33g), węglowodany(242,6g), w tym cukry(31,72g), błonnik(26,96g), sól(6,62g)

DATA: **2026-08-27 (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: **Ryż*** - 70g , 241,5kcal

Skład: Ryż biały (70g, 241,5kcal) |ryż|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa ziemniakami** - 570g , 175,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (120g, 6kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Marchew (30g, 7,33kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (20g, 6,96kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Szpinak (80g, 14,08kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Ziemniaki, wczesne (150g, 86,27kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1115,3kcal, białko(66,16g), tłuszcze(50,93g), tłuszcze nasycone(13,58g), węglowodany(103,84g), w tym cukry(17,42g), błonnik(12,61g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: D

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:

2488,02kcal, białko(121,99g), tłuszcze(106,84g), tłuszcze nasycone(42,54g), węglowodany(261,8g), w tym cukry(52,74g), błonnik(22,06g), sól(6,59g)

DATA: **2026-08-27 (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: **Ryż*** - 70g , 241,5kcal

Skład: Ryż biały (70g, 241,5kcal) |ryż|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa zziemniakami** - 570g , 175,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (120g, 6kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Marchew (30g, 7,33kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (20g, 6,96kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Szpinak (80g, 14,08kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Ziemniaki, wczesne (150g, 86,27kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1115,3kcal, białko(66,16g), tłuszcze(50,93g), tłuszcze nasycone(13,58g), węglowodany(103,84g), w tym cukry(17,42g), błonnik(12,61g), sól(0,98g)

Techniki sporządzania: D

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:
2478,23kcal, białko(124,31g), tłuszcze(103,21g), tłuszcze nasycone(42,24g), węglowodany(272,67g), w tym cukry(47,34g), błonnik(29,21g), sól(6,7g)

DATA: **2026-08-27 (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: **Ryż*** - 70g , 241,5kcal

Skład: Ryż biały (70g, 241,5kcal) |ryż|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa zziemniakami** - 570g , 175,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kości, wywar (120g, 6kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Marchew (30g, 7,33kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Pietruszka, korzeń (20g, 6,96kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Szpinak (80g, 14,08kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|, Ziemniaki, wczesne (150g, 86,27kcal) |szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki|,

Podsumowanie posiłku:
Wartość odżywcza: 1115,3kcal, białko(66,16g), tłuszcze(50,93g), tłuszcze nasycone(13,58g), węglowodany(103,84g), w tym cukry(17,42g), błonnik(12,61g), sól(0,98g)
Techniki sporządzania: D

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:

2464,48kcal, białko(131,73g), tłuszcze(110,7g), tłuszcze nasycone(46,67g), węglowodany(246,05g), w tym cukry(36,7g), błonnik(31,99g), sól(7,35g)

DATA: **2026-08-28 (Piątek)** 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, żywiecka, ser topiony,pomidor, herbata** - 485g , 628,03kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (95,1g, 253,92kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (237,75g, 47,55kcal), Kiełbasa żywiecka (38,04g, 107,55kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (14,26g, 106,66kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (66,57g, 12,14kcal), Ser topiony, edamski (33,28g, 100,17kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 800,43kcal, białko(29,4g), tłuszcze(36,94g), tłuszcze nasycone(18,92g), węglowodany(86,75g), w tym cukry(27,15g), błonnik(3,55g), sól(3,07g)

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: **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: **Ryba z pieca*** - 150g , 179,28kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (150g, 44,28kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (15g, 135kcal) |mintaj, olej rzepakowy|,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 641,38kcal, białko(22,49g), tłuszcze(25,1g), tłuszcze nasycone(5,2g), węglowodany(86,17g), w tym cukry(27,81g), błonnik(10,57g), sól(0,84g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata, b. wroc** - 410g , 550,5kcal, **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 (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 (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), Serek śmietankowy plastrowany (45g, 80,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 550,5kcal, białko(21,5g), tłuszcze(23,65g), tłuszcze nasycone(13,23g), węglowodany(61,48g), w tym cukry(15,37g), błonnik(2,51g), sól(2,71g)

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:

2112,51kcal, białko(75,25g), tłuszcze(86,39g), tłuszcze nasycone(37,42g), węglowodany(261,58g), w tym cukry(79,72g), błonnik(18,14g), sól(6,62g)

DATA: **2026-08-28 (Piątek)** 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, żywiecka, ser topiony,pomidor, papryka, herbata** - 485g , 559,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (42,54g, 105,07kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (212,72g, 42,54kcal), Kajzerki (42,54g, 127,62kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa żywiecka (25,53g, 72,18kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (12,76g, 95,44kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (59,56g, 16,2kcal), Pomidor (59,56g, 10,86kcal), Ser topiony, edamski (29,78g, 89,64kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 732kcal, białko(26,12g), tłuszcze(31,03g), tłuszcze nasycone(16,8g), węglowodany(89,39g), w tym cukry(25,74g), błonnik(4,15g), sól(2,51g)

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: **Ryba z pieca*** - 150g , 179,28kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (150g, 44,28kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (15g, 135kcal) |mintaj, olej rzepakowy|,

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: 677,21kcal, białko(22,43g), tłuszcze(26,23g), tłuszcze nasycone(2,86g), węglowodany(93,72g), w tym cukry(31,01g), błonnik(13,23g), sól(1,8g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata ch. for** - 410g , 530,5kcal, **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 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 (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), Serek śmietankowy plastrowany (45g, 80,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 530,5kcal, białko(20,6g), tłuszcze(21,55g), tłuszcze nasycone(13,23g), węglowodany(65,48g), w tym cukry(13,07g), błonnik(2,81g), sól(2,71g)

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:

2059,91kcal, białko(71,01g), tłuszcze(79,51g), tłuszcze nasycone(32,95g), węglowodany(275,77g), w tym cukry(79,22g), błonnik(21,71g), sól(7,02g)

DATA: **2026-08-28 (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: **Ryba z pieca*** - 230g , 274,9kcal, **Ryby i produkty pochodne**

Skład: Mintaj, świeży (230g, 67,9kcal, **Ryby i produkty pochodne**) |mintaj, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy (23g, 207kcal) |mintaj, olej rzepakowy |,

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: 825,78kcal, białko(28,98g), tłuszcze(34,41g), tłuszcze nasycone(3,41g), węglowodany(106,11g), w tym cukry(30,49g), błonnik(13,78g), sól(1,89g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata..** - 415g , 528,15kcal, **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 (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 (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), Serek śmietankowy plastrowany (45g, 80,1kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 528,15kcal, białko(22,45g), tłuszcze(22,04g), tłuszcze nasycone(13,27g), węglowodany(63,62g), w tym cukry(12,28g), błonnik(6,83g), 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:

2055,39kcal, białko(79,69g), tłuszcze(85,72g), tłuszcze nasycone(32,1g), węglowodany(255,33g), w tym cukry(67,28g), błonnik(29,21g), sól(7,61g)

DATA: **2026-08-29 (Sobota)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, pomidor** - 440g , 472,45kcal, **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 topiony, edamski (15g, 45,15kcal, **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: 650,25kcal, białko(28,28g), tłuszcze(25,86g), tłuszcze nasycone(13,7g), węglowodany(75,7g), w tym cukry(15,5g), błonnik(4,59g), sól(2,69g)

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 duszony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g, 124,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

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

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

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: 774,22kcal, białko(41,57g), tłuszcze(30,28g), tłuszcze nasycone(5,49g), węglowodany(87,96g), w tym cukry(20,47g), błonnik(9,33g), sól(0,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, twarożek z koperkiem ,schab pieczony, pomidor** - 547g , 569,98kcal, **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), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (2g, 0,61kcal), 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 (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 (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: 569,98kcal, białko(25,8g), tłuszcze(21,07g), tłuszcze nasycone(11,34g), węglowodany(67,77g), w tym cukry(20,32g), błonnik(3,27g), sól(2,54g)

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:

2066,84kcal, białko(97,5g), tłuszcze(77,68g), tłuszcze nasycone(30,59g), węglowodany(247,21g), w tym cukry(56,34g), błonnik(18,38g), sól(5,96g)

DATA: **2026-08-29 (Sobota)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser żółty, pomidor** - 425g , 471,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (95,51g, 235,91kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (191,01g, 0kcal), Masło ekstra (14,33g, 107,19kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica z piersi kurczaka (28,65g, 25,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (66,85g, 12,19kcal), Ser, gouda tłusty (28,65g, 90,53kcal, **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: 648,89kcal, białko(30,62g), tłuszcze(25,52g), tłuszcze nasycone(14,79g), węglowodany(77,04g), w tym cukry(12,94g), błonnik(4,73g), sól(2,76g)

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 duszony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g, 124,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

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

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

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: 781,39kcal, białko(41,59g), tłuszcze(30,38g), tłuszcze nasycone(5,52g), węglowodany(89,84g), w tym cukry(21,69g), błonnik(9,94g), sól(0,57g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, twarożek z koperkiem,schab pieczony, papryka** - 547g , 556,25kcal, **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 z cukrem (250g, 50kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (2g, 0,61kcal), 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), 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 (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: 556,25kcal, białko(25,07g), tłuszcze(19,13g), tłuszcze nasycone(11,37g), węglowodany(72,94g), w tym cukry(18,88g), błonnik(3,95g), sól(2,53g)

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:

2058,94kcal, białko(99,14g), tłuszcze(75,52g), tłuszcze nasycone(31,73g), węglowodany(255,59g), w tym cukry(53,55g), błonnik(19,82g), sól(6g)

DATA: **2026-08-29 (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 duszony z sosem I** - 180g , 339,2kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Mąka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zboża zawierające gluten**), Mięso z piersi indyka, bez skóry (150g, 124,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

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

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

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: 774,22kcal, białko(41,57g), tłuszcze(30,28g), tłuszcze nasycone(5,49g), węglowodany(87,96g), w tym cukry(20,47g), błonnik(9,33g), sól(0,59g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, twarożek z koperkiem,schab pieczony, papryka.** - 552g , 553,9kcal, **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), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (2g, 0,61kcal), 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), 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 (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: 553,9kcal, białko(26,92g), tłuszcze(19,62g), tłuszcze nasycone(11,41g), węglowodany(71,07g), w tym cukry(18,09g), błonnik(7,97g), sól(2,28g)

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:

2063,06kcal, białko(108,56g), tłuszcze(82,04g), tłuszcze nasycone(35,78g), węglowodany(234,71g), w tym cukry(50,17g), błonnik(25,53g), sól(6,53g)

DATA: **2026-08-30 (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, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata.** - 440g , 526,19kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (93,62g, 249,97kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (187,23g, 37,45kcal), Masło ekstra (14,04g, 105,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Polędwica sopocka (37,45g, 46,81kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (65,53g, 11,95kcal), Serek śmietankowy plastrowany (42,13g, 74,99kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 698,59kcal, białko(29,09g), tłuszcze(26,51g), tłuszcze nasycone(14,83g), węglowodany(85,08g), w tym cukry(25,9g), błonnik(3,5g), sól(2,77g)

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: **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 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: 843,72kcal, białko(45,97g), tłuszcze(35,62g), tłuszcze nasycone(7,76g), węglowodany(91,06g), w tym cukry(21,7g), błonnik(12,85g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, szynka konserwowa, twaróg, pomidor,** - 485g , 509,57kcal, **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, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Pomidor (70g, 12,77kcal) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Ser twarogowy półtłusty (60g, 78kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|, Szynka parzona (40g, 39,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 509,57kcal, białko(26,69g), tłuszcze(20,05g), tłuszcze nasycone(10,77g), węglowodany(54,64g), w tym cukry(7,29g), błonnik(3,21g), sól(2,43g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **wafle kukurydziane** - 20g , 66kcal

Skład: wafle kukurydziane (20g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2117,88kcal, białko(101,85g), tłuszcze(86,18g), tłuszcze nasycone(33,36g), węglowodany(245,18g), w tym cukry(54,89g), błonnik(20,96g), sól(6,11g)

DATA: **2026-08-30 (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, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, ogórek, herbata** - 440g , 464,67kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (93,62g, 231,24kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (187,23g, 0kcal), Masło ekstra (14,04g, 105,02kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (65,53g, 6,61kcal), Polędwica sopocka (37,45g, 46,81kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Serek śmietankowy plastrowany (42,13g, 74,99kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 637,07kcal, białko(28,01g), tłuszcze(24,47g), tłuszcze nasycone(14,81g), węglowodany(78,25g), w tym cukry(13,33g), błonnik(3,26g), sól(2,77g)

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: **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 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: 850,89kcal, białko(46g), tłuszcze(35,73g), tłuszcze nasycone(7,78g), węglowodany(92,93g), w tym cukry(22,93g), błonnik(13,47g), sól(0,81g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa, pomidor** - 505g , 542,97kcal, **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**), 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 (10g, 74,8kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (5g, 2,45kcal), Pomidor (50g, 9,12kcal), 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**), Szynka parzona (30g, 29,7kcal, **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: 542,97kcal, białko(25,77g), tłuszcze(21,49g), tłuszcze nasycone(8,4g), węglowodany(62,86g), w tym cukry(5,49g), błonnik(5,81g), sól(2,63g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **wafle kukurydziane** - 20g , 66kcal

Skład: wafle kukurydziane (20g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2096,94kcal, białko(99,88g), tłuszcze(85,68g), tłuszcze nasycone(30,99g), węglowodany(248,44g), w tym cukry(41,74g), błonnik(23,94g), sól(6,28g)

DATA: **2026-08-30 (Niedziela)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy, ogórek, herbata** - 445g , 462,81kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (98,37g, 229,2kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (187,37g, 0kcal), Masło ekstra (14,05g, 105,09kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek (65,58g, 6,61kcal), Polędwica sopocka (37,47g, 46,84kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Serek śmietankowy plastrowany (42,16g, 75,04kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 462,81kcal, białko(21,26g), tłuszcze(20,68g), tłuszcze nasycone(12,44g), węglowodany(51,4g), w tym cukry(2,77g), błonnik(6,53g), sól(2,31g)

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: **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 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: 843,72kcal, białko(45,97g), tłuszcze(35,62g), tłuszcze nasycone(7,76g), węglowodany(91,06g), w tym cukry(21,7g), błonnik(12,85g), sól(0,83g)

Techniki sporządzania: G, PAR

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa,pomidor,** - 505g , 548,15kcal, **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 (97,29g, 226,69kcal, **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 (27,8g, 28,08kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (185,32g, 0kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (18,53g, 11,12kcal, **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 (9,27g, 67,3kcal, **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 (13,9g, 103,97kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pietruszka, liście (4,63g, 2,27kcal), Pomidor (64,86g, 11,83kcal), Ser twarogowy półtłusty (46,33g, 60,23kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka parzona (37,06g, 36,69kcal, **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: 548,15kcal, białko(27,26g), tłuszcze(24,52g), tłuszcze nasycone(10,5g), węglowodany(57,41g), w tym cukry(4,89g), błonnik(9,32g), sól(2,41g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **6. II kolacja**

Potrawa: **wafle kukurydziane** - 20g , 66kcal

Skład: wafle kukurydziane (20g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Posiłek: **7. posiłek nocny**

Potrawa: **Ser topiony** - 50g , 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |ser topiony|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2071,18kcal, białko(101,19g), tłuszcze(98,32g), tłuszcze nasycone(38,77g), węglowodany(214,87g), w tym cukry(29,86g), błonnik(30,1g), sól(6,68g)

DATA: **2026-08-31 (Poniedziałek)** DIETA: **Łatwo strawna**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor.** - 451g , 623,32kcal, **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 (200g, 40kcal), Kiełbasa żywiecka (40g, 113,09kcal, **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**),

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: 794,32kcal, białko(28,74g), tłuszcze(36,07g), tłuszcze nasycone(18,31g), węglowodany(87,76g), w tym cukry(25,47g), błonnik(3,69g), sól(3,01g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (150g, 49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, 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: **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|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D*** - 300g , 151kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (20g, 3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (150g, 7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, 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**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1012,07kcal, białko(50,86g), tłuszcze(37,15g), tłuszcze nasycone(8,96g), węglowodany(124,75g), w tym cukry(22,6g), błonnik(13,33g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica sopocka, sałata.** - 415g , 491,3kcal, **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**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 491,3kcal, białko(22,89g), tłuszcze(21,57g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(49,94g), w tym cukry(3,57g), błonnik(2,51g), sól(2,23g)

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:

2374,49kcal, białko(102,87g), tłuszcze(95,58g), tłuszcze nasycone(37,91g), węglowodany(279,05g), w tym cukry(52,15g), błonnik(19,52g), sól(5,98g)

DATA: **2026-08-31 (Poniedziałek)** DIETA: **Podstawowa**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko** - 691g , 676,29kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (50g, 133,5kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca 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**), Herbata czarna, napar z cukrem (200g, 40kcal), Jabłko (250g, 91,25kcal), 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 topiony, edamski (26g, 78,26kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 847,29kcal, białko(27,01g), tłuszcze(33,5g), tłuszcze nasycone(17,59g), węglowodany(111,83g), w tym cukry(42,02g), błonnik(7,49g), sól(2,82g)

Techniki sporządzania: G

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (150g, 49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, 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: **Potrawka meksykańska** - 350g , 246,24kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Fasola czerwona, konserwowa (30g, 30,3kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Kukurydza, konserwowa (30g, 32,7kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Marchew (100g, 24,42kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Mąka pszenna, typ 500 (8g, 27,76kcal, **Zboża zawierające gluten**) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Mięso z piersi indyka, bez skóry (110g, 91,3kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Papryka czerwona (50g, 13,6kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana (2g, 6,76kcal) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana|,

Potrawa: **Ryż** - 90g , 310,5kcal

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem I*** - 300g , 173,16kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (20g, 3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Cebula (5g, 1,45kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (10g, 7,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kalafior (10g, 1,67kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kości, wywar (150g, 7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Kukurydza, konserwowa (10g, 10,9kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Marchew (30g, 7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, 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,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Por (5g, 0,84kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza. |,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 903,4kcal, białko(45,01g), tłuszcze(16,92g), tłuszcze nasycone(7,59g), węglowodany(149,49g), w tym cukry(26,29g), błonnik(18,53g), sól(1,19g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica sopocka, sałata** - 415g , 491,3kcal, **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**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 491,3kcal, białko(22,89g), tłuszcze(21,57g), tłuszcze nasycone(10,44g), węglowodany(49,94g), w tym cukry(3,57g), błonnik(2,51g), sól(2,23g)

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:

2318,8kcal, białko(95,29g), tłuszcze(72,77g), tłuszcze nasycone(35,82g), węglowodany(327,86g), w tym cukry(72,4g), błonnik(28,52g), sól(6,34g)

DATA: **2026-08-31 (Poniedziałek)** DIETA: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

Posiłek: **1. śniadanie**

Potrawa: **Jabłko** - 250g , 91,25kcal

Skład: Jabłko (250g, 91,25kcal),

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko.** - 696g , 663,94kcal, **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 (200g, 40kcal), Jabłko (250g, 91,25kcal), 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 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: 755,19kcal, białko(21,13g), tłuszcze(29,52g), tłuszcze nasycone(15,31g), węglowodany(108,46g), w tym cukry(47,95g), błonnik(14,83g), sól(2,34g)

Techniki sporządzania:

Posiłek: **3. obiad**

Potrawa: **fasolka szparagowa** - 200g , 124,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (150g, 49,5kcal) |fasolka szparagowa, masło|, Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**) |fasolka szparagowa, 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: **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|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D*** - 300g , 151kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (20g, 3,78kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Kości, wywar (150g, 7,5kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Marchew (30g, 7,33kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, 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**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (30g, 15,3kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Pietruszka, korzeń (10g, 3,48kcal) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|, Seler korzeniowy (10g, 1,86kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna|,

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 1012,07kcal, białko(50,86g), tłuszcze(37,15g), tłuszcze nasycone(8,96g), węglowodany(124,75g), w tym cukry(22,6g), błonnik(13,33g), sól(0,63g)

Techniki sporządzania: D

Posiłek: **5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, polędwica sopocka, sałata..** - 420g , 468,95kcal, **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**), Polędwica sopocka (40g, 50kcal, **Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 468,95kcal, białko(23,84g), tłuszcze(19,96g), tłuszcze nasycone(10,48g), węglowodany(52,08g), w tym cukry(0,48g), błonnik(6,83g), sól(1,98g)

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: **Szynkowa** - 60g , 57,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (60g, 57,6kcal, **Zboża zawierające gluten,Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |szynka kanapkowa|,

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2370,62kcal, białko(105,71g), tłuszcze(89,25g), tłuszcze nasycone(35,69g), węglowodany(302,7g), w tym cukry(71,54g), błonnik(34,98g), sól(6,33g)

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