

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny  
im. NMP w Cz stochowie  
ul. Bialska 104lok. 118  
42-200 Cz stochowa

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 16.02.2026  
godz.: 07:17:28

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-01-01 do 2026-01-10

Gramatura: NIE, Kaloryczno : NIE, Alergeny: TAK,

DATA: **2026-01-01 (Czwartek)**

DIETA: **Łatwo strawna**

### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Manna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony, pomidor - 490g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Ser topiony, edamski ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka ( ),

### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz 843,62kcal, białko(27,45g), tłuszcz(38,68g), tłuszcz nasycone(20,56g), w glowodany(97,58g), w tym cukry(26,18g), błonnik(2,88g), sól(2,94g)

Techniki sporz dzania: G

### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D\* - 300g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza j czmienna, perłowa ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Ko ci, wywar ( ) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Marchew ( ) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Pietruszka, korze ( ) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Seler korzeniowy ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, '

Potrawa: **Marchew na g sto - 200g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew ( ) |marchew, masło, m ka pszenna|, Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, m ka pszenna|, M ka pszena, typ 550 ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, m ka pszenna|,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry" D - 290g , Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Marchew ( ) |marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Mi so z piersi kurczaka, bez skóry ( ) |marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, mleczko kokosowe ( , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**) |m archew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy ( ) |marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 909,19kcal, białko(44,72g), tłuszcze(43,57g), tłuszcze nasycone(6,02g), w glowodany(91,62g), w tym cukry(23,32g), błonnik(13,99g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, - 485g, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 527,82kcal, białko(22,99g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(10,11g), w glowodany(65,33g), w tym cukry(18,62g), błonnik(2,98g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: **Wafle ry owe - 20g, Soja i produkty pochodne**Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ry owe|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2346,23kcal, białko(95,25g), tłuszcze(101,21g), tłuszcze nasycone(36,69g), w glowodany(268,92g), w tym cukry(68,36g), błonnik(21,54g), sól(5,81g)

DATA: 2026-01-01 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Manna na mleku - 220g, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywcaze 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywcaze 2% tłuszczu|,Potrawa: **Ogórek zielony - 100g**

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser fromage 1/2,pomidor - 430g, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 749,2kcal, białko(25,09g), tłuszcze(36,02g), tłuszcze nasycone(19,94g), w glowodany(81,69g), w tym cukry(15,23g), błonnik(3,99g), sól(2,9g)

Techniki sporz dzenia: G

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

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik I\*** - 300g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Ko ci, wywar () |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Marchew () |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Pietruszka, korze () |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Por () |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, kasza j czmienna perłowa, marchew, pietruszka korze , por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar ko ci|,

Potrawa: **Marchew na g sto** - 200g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew () |marchew, masło, m ka pszenna|, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, m ka pszenna|, M ka pszena, typ 550 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |marchew, masło, m ka pszenna|,

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry"** - 385g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Cebula () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Czosnek () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Marchew () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, M so z piersi kurczaka, bez skóry () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**) |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Olej rzepakowy () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|, Papryka czerwona () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy, papryka czerwona|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 950,01kcal, białko(46,53g), tłuszcz(44,06g), tłuszcz nasycone(6,13g), w glowodany(100,1g), w tym cukry(28,3g), błonnik(16,25g), sól(0,81g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, rzodkiewka.** - 440g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 507,37kcal, białko(23,75g), tłuszcz(17,26g), tłuszcz nasycone(10,38g), w glowodany(66,61g), w tym cukry(13,36g), błonnik(3,49g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2272,18kcal, białko(95,47g), tłuszcze(97,38g), tłuszcze nasycone(36,45g), w glowodany(262,8g), w tym cukry(57,13g), błonnik(25,42g), sól(5,78g)

DATA: 2026-01-01 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony 2 szt,pomidor** - 450g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 596,4kcal, białko(20,82g), tłuszcze(34,49g), tłuszcze nasycone(19g), w glowodany(54,25g), w tym cukry(3,44g), błonnik(7,34g), sól(3,01g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Krupnik D\*** - 300g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 'Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Ko ci, wywar () |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Marchew () |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Pietruszka, korze () |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza j czmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, wywar kosci |, '

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Potrawka z kurczaka "curry" D** - 290g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Marchew () |marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Mi so z piersi kurczaka, bez skóry () |marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, mleczko kokosowe (, **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**) |m archew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |marchew, mi so z piersi kurczaka, bez skóry, mleczko kokosowe, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 300g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 832,71kcal, białko(43,41g), tłuszcze(39,12g), tłuszcze nasycone(3,22g), w glowodany(81,6g), w tym cukry(17,83g), błonnik(9,79g), sól(0,54g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, twaróg, rzodkiewka . - 455g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 476,67kcal, białko(26,04g), tłuszcze(17,83g), tłuszcze nasycone(10,45g), w glowodany(57,18g), w tym cukry(2,59g), błonnik(7,83g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: **Wafle ry owe - 20g , Soja i produkty pochodne**Skład: Wafle ry owe (, **Soja i produkty pochodne**) |wafle ry owe|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**Potrawa: **ser fromage - 50g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Serek typu "Fromage", naturalny (, **Mleko i produkty pochodne**) |ser fromage|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), w glowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2355,38kcal, białko(100,36g), tłuszcze(128,58g), tłuszcze nasycone(57,7g), w glowodany(209,82g), w tym cukry(26,19g), błonnik(26,66g), sól(6,41g)

DATA: 2026-01-02 (Pi tek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor. - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce glute,n,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywce 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywce 2%, płatki owsiane|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 618,52kcal, białko(30,38g), tłuszcze(20,87g), tłuszcze nasycone(10,41g), w glowodany(76,33g), w tym cukry(16,07g), błonnik(4,36g), sól(2,46g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk** - 232g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ), Marchew ( ), M ka pszenna, typ 500 ( , **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy ( ), Skrobia ziemniaczana ( ), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci ( ), Woda wodoci gowa ( ),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, rednio ( ),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Ko ci, wywar ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Makaron dwujajeczny ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Marchew ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Pietruszka, korze ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Seler korzeniowy ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 832,11kcal, białko(49,89g), tłuszcze(29,44g), tłuszcze nasycone(4,88g), w glowodany(96,9g), w tym cukry(22,88g), błonnik(10,54g), sól(0,61g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, pomidor..** - 405g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kiełbasa krakowska, sucha ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 509,84kcal, białko(20,58g), tłuszcze(24,3g), tłuszcze nasycone(11,49g), w glowodany(51,08g), w tym cukry(4,84g), błonnik(2,98g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2080,67kcal, białko(102,71g), tłuszcze(75,3g), tłuszcze nasycone(26,86g), w glowodany(251,48g), w tym cukry(53,18g), błonnik(19,39g), sól(5,54g)

DATA: 2026-01-02 (Pi tek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg, liwki - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Schab pieczony ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Ser twarogowy półtłusty ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), liwki ( ),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne ) | mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane |, Płatki owsiane ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne ) | mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane |,

Potrawa: **Salata - 10g**

Skład: Salata ( ) | salata |,

### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 633,63kcal, białko(30,34g), tłuszcz(20,93g), tłuszcz nasycone(10,41g), w glowodany(80,08g), w tym cukry(18,93g), błonnik(4,64g), sól(2,45g)

Techniki sporz dzania: G

### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewk - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ) | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew ( ) | koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, M ka pszenna, typ 500 ( , Zbo a zawieraj ce gluten ) | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy ( ) | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana ( ) | koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa ( ) | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodoci gowa ( ) | koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio ( ),

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

Skład: Cebula ( ), Koncentrat pomidorowy, 30% ( ), Ko ci, wywar ( ), Marchew ( ), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu ( , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne ), Pietruszka, korze ( ), Por ( ), Seler korzeniowy ( , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne ), Soczewica czerwona, nasiona suche ( ),

### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 896,6kcal, białko(36,74g), tłuszcz(43,93g), tłuszcz nasycone(9,43g), w glowodany(95,29g), w tym cukry(27,29g), błonnik(14,03g), sól(4,49g)

Techniki sporz dzania: D, G

### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczyno, masło, kiełbasa krakowska, pomidor. - 405g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kiełbasa krakowska, sucha ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Masło ekstra ( , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne ), Pomidor ( ),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 489,84kcal, białko(19,68g), tłuszcze(22,2g), tłuszcze nasycone(11,49g), w glowodany(55,08g), w tym cukry(2,54g), błonnik(3,28g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2140,27kcal, białko(88,62g), tłuszcze(87,76g), tłuszcze nasycone(31,4g), w glowodany(257,62g), w tym cukry(58,15g), błonnik(23,46g), sól(9,42g)

**DATA: 2026-01-02 (Pi tek)****DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg ,pomidor - 450g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, **Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, **Schab pieczony (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Salata - 10g**

Skład: Salata (|salata|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 460,63kcal, białko(22,61g), tłuszcze(18,48g), tłuszcze nasycone(10,92g), w glowodany(54,43g), w tym cukry(3,19g), błonnik(7,32g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk - 232g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, **Marchew (, M ka pszenna, typ 500 (, Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, **Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (, Woda wodoci gowa (,**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 300g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, **Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,**

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

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

Potrawa: **Ziemniaki - 350g**

Skład: Ziemniaki, rednio (,

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D\* - 300g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Ko ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Mleko spo ywcz 2%, tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 929,12kcal, białko(49,82g), tłuszcz(34,51g), tłuszcz nasycone(5,88g), w glowodany(109,6g), w tym cukry(29,17g), błonnik(10,35g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, pomidor...** - 455g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 484,96kcal, białko(21,51g), tłuszcz(22,69g), tłuszcz nasycone(11,55g), w glowodany(52,75g), w tym cukry(3,08g), błonnik(7,55g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcz(0,7g), tłuszcz nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

Skład: Ser twarogowy półtłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) |twaróg|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcz(2,35g), tłuszcz nasycone(1,4g), w glowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2059,92kcal, białko(104,95g), tłuszcz(78,74g), tłuszcz nasycone(29,81g), w glowodany(245,81g), w tym cukry(46,44g), błonnik(26,74g), sól(6,26g)

DATA: 2026-01-03 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Kasza j czmienna na mleku** - 220g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony, pomidor, - 420g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Kiełbasa ywiecka ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Ser topiony, edamski ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 757,79kcal, białko(26,52g), tłuszcze(33,81g), tłuszcze nasycone(17,39g), w glowodany(86,18g), w tym cukry(24,99g), błonnik(4,22g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

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

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały ( ) |ry biały|,

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

Skład: Cukinia ( ), Koncentrat pomidorowy, 30% ( ), Masło ekstra ( , **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana ( ), mietana, 12% tłus zczu ( , **Mleko i produkty pochodne**), Woda wodoci gowa ( ),

Potrawa: **Zupa ziemniacza na D\* - 400g , Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar ( ) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew ( ) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłus zczu, z witaminami A i D ( , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spo ywcz, 2% tłus zczu ( , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy ( , **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, rednio ( ) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 817,3kcal, białko(27,03g), tłuszcze(29,32g), tłuszcze nasycone(4,88g), w glowodany(114,66g), w tym cukry(17,35g), błonnik(7,58g), sól(0,5g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, serek mietankowy, pomidor. - 440g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kajzerki ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Serek mietankowy plastrowany ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 538,92kcal, białko(20,47g), tłuszcze(23,54g), tłuszcze nasycone(13,64g), w glowodany(62,75g), w tym cukry(4,44g), błonnik(2,48g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i pr odukt y pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz a: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2332,01kcal, białko(78,11g), tłuszcze(92,17g), tłuszcze nasycone(36,62g), w glowodany(301,98g), w tym cukry(63,52g), błonnik(14,92g), sól(5,99g)

DATA: 2026-01-03 (Sobota)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz e 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcz e, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz e 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Papryka - 50g**

Skład: Papryka czerwona (),

Potrawa: **Piecz ywo, masło, ywiecka, ser ółty,pomidor. - 425g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser, gouda tłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz a: 730,94kcal, białko(31,06g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze nasycone(17,51g), w glowodany(82,71g), w tym cukry(14,42g), błonnik(5,37g), sól(2,95g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

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

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

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

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

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

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

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Ko ci wywar () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Marchew () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Ogórek kwaszony () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Por () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, mietana, 12% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|, Ziemniaki, rednio () |cebula, ko ci wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, mietana 12%, ziemniaki|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 840,97kcal, białko(27,93g), tłuszcze(27,47g), tłuszcze nasycone(4,97g), w glowodany(125,36g), w tym cukry(19,93g), błonnik(10,68g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy, pomidor - 440g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 578,92kcal, białko(20,47g), tłuszcze(23,54g), tłuszcze nasycone(13,64g), w glowodany(72,75g), w tym cukry(14,44g), błonnik(2,48g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2368,83kcal, białko(83,55g), tłuszcze(88,55g), tłuszcze nasycone(36,83g), w glowodany(319,22g), w tym cukry(65,54g), błonnik(19,17g), sól(7,54g)

DATA: 2026-01-03 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Papryka - 50g**

Skład: Papryka czerwona (),

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony,pomidor, jabłko - 755g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 662,81kcal, białko(22,88g), tłuszcze(30,99g), tłuszcze nasycone(15,91g), w glowodany(79,18g), w tym cukry(22,19g), błonnik(12,03g), sól(2,53g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

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

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

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

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

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

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

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Marchew () |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |, Ziemniaki, rednio () |ko ci wywar, margaryna ro linna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki, |,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 817,3kcal, białko(27,03g), tłuszcz(29,32g), tłuszcz nasycone(4,88g), w glowodany(114,66g), w tym cukry(17,35g), błonnik(7,58g), sól(0,5g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy, pomidor. - 445g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 523,57kcal, białko(20,61g), tłuszcz(21,73g), tłuszcz nasycone(13,14g), w glowodany(65,28g), w tym cukry(13,55g), błonnik(7,3g), sól(2,31g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcz(5,5g), tłuszcz nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcz(4,22g), tłuszcz nasycone(1,31g), w glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2282,58kcal, białko(80,06g), tłuszcze(91,75g), tłuszcze nasycone(35,94g), w glowodany(297,78g), w tym cukry(69,84g), błonnik(27,55g), sól(5,86g)

DATA: 2026-01-04 (Niedziela)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Kawa zbo owa - 250g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Kawa, napar bez cukru ( ) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcze 2 % tłuszczu |,Potrawa: **Pieczycwo, masło, ywiecka, ser kanapkowy, pomidor. - 440g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Serek miętankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 656,24kcal, białko(25,89g), tłuszcze(32,92g), tłuszcze nasycone(17,38g), w glowodany(62,83g), w tym cukry(16,44g), błonnik(2,98g), sól(2,92g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewk - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew ( ) |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy ( ) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana ( ) |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa ( ) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodoci gowa ( ) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,Potrawa: **Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne**Skład: Kalafior, gotowany w wodzie ( ), Masło ekstra (, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana ( ),

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Zupa grysikowaD\* - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Ko ci, wywar ( ) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Marchew ( ) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korze ( ) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 1135,47kcal, białko(40,01g), tłuszcze(57,11g), tłuszcze nasycone(15,82g), w glowodany(121,45g), w tym cukry(19,43g), błonnik(12,22g), sól(4,48g)

Techniki sporz dzenia: D

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, - 485g, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 527,82kcal, białko(22,99g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(10,11g), w glowodany(65,33g), w tym cukry(18,62g), błonnik(2,98g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2385,12kcal, białko(88,98g), tłuszcze(108,99g), tłuszcze nasycone(43,32g), w glowodany(264g), w tym cukry(54,72g), błonnik(19,87g), sól(9,47g)

DATA: 2026-01-04 (Niedziela)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. niadanie**

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (, |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcz 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcz 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, masło, ywiecka, ser kanapkowy, papryka. - 440g, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 640,72kcal, białko(25,11g), tłuszcze(30,94g), tłuszcze nasycone(17,4g), w glowodany(67,66g), w tym cukry(14,75g), błonnik(3,55g), sól(2,91g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewk - 350g, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew () |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana () |koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodoci gowa () |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kalafior** - 160g , **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kasza jaglana** - 90g

Skład: Kasza jaglana (),

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Zupa grysikowa I\*** - 350g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Ko ci, wywar () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Marchew () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Por () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, manna, seler korzeniowy, margaryna |,

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: D

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.drobiowa, twaróg, pomidor**, - 485g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2356,77kcal, białko(87,33g), tłuszcze(105,02g), tłuszcze nasycone(43,36g), w glowodany(274,71g), w tym cukry(51,95g), błonnik(21,35g), sól(9,44g)

DATA: 2026-01-04 (Niedziela)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, ywiecka, ser kanapkowy, papryka.. - 445g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 535,37kcal, białko(20,26g), tłuszcze(27,43g), tłuszcze nasycone(15,07g), w glowodany(55,85g), w tym cukry(4,16g), błonnik(7,57g), sól(2,42g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Gulasz z szynki z marchewk - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Marchew (|koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Olej rzepakowy (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy(30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Szynkówka wieprzowa (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |, Woda wodoci gowa (|koncentrat pomidorowy (30%), marchew, m ka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa |,

Potrawa: **Kalafior - 160g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kasza jaglana - 90g**

Skład: Kasza jaglana (,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Zupa grysikowaD\* - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Ko ci wywar (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Marchew (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Pietruszka, korze (|kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |kasza manna, ko ci wywar, marchewka, pietruszka korze , seler korzeniowy , margaryna |,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 1135,47kcal, białko(40,01g), tłuszcze(57,11g), tłuszcze nasycone(15,82g), w glowodany(121,45g), w tym cukry(19,43g), błonnik(12,22g), sól(4,48g)

Techniki sporz dzenia: D

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, twaróg ,pomidor.. - 505g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 525,73kcal, białko(28,85g), tłuszcze(19,95g), tłuszcze nasycone(11,72g), w glowodany(62,09g), w tym cukry(3,76g), błonnik(8,19g), sól(1,94g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), w glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2323,06kcal, białko(94,66g), tłuszcze(108,75g), tłuszcze nasycone(43,91g), w glowodany(254,04g), w tym cukry(27,58g), błonnik(29,67g), sól(9,07g)

DATA: 2026-01-05 (Poniedziałek)

DIETA: Łatwo strawna

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor - 445g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce glute,n,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 708,92kcal, białko(32,25g), tłuszcze(25,46g), tłuszcze nasycone(13,43g), w glowodany(86,74g), w tym cukry(26,42g), błonnik(4,36g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z indyka - 130g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Indyk, tuszka (), Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Marchew () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, makaron dwujajeczny, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, seler|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 806,09kcal, białko(33,2g), tłuszcz(16,21g), tłuszcz nasycone(5,78g), w glowodany(137,21g), w tym cukry(18,32g), błonnik(11,06g), sól(0,6g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, ser topiony, pomidor - 415g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (), Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 516,94kcal, białko(17,82g), tłuszcz(23,08g), tłuszcz nasycone(12,77g), w glowodany(60,92g), w tym cukry(2,84g), błonnik(2,48g), sól(2,23g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcz(0,48g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2104,36kcal, białko(85,12g), tłuszcz(65,23g), tłuszcz nasycone(32,03g), w glowodany(300,64g), w tym cukry(47,61g), błonnik(19,09g), sól(5,44g)

DATA: 2026-01-05 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Ogórek zielony - 50g**

Skład: Ogórek (),

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

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

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, pomidor - 405g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Kajzerki ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Schab pieczony ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywczę 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) | mleko spo ywczę 2%, płatki owsiane|,

### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 897,64kcal, białko(42,9g), tłuszcz(33,17g), tłuszcz nasycone(15,17g), w glowodany(107,92g), w tym cukry(26,32g), błonnik(12,23g), sól(2,82g)

Techniki sporz dzenia: G

### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z indyka - 130g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne**

Skład: Indyk, tuszka ( ), Jaja kurze całe ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy ( ), Skrobia ziemniaczana ( ),

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały ( ) | ry biały|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty peki skiej - 200g , Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta peki ska ( ) | kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Majonez domowy z olejem rzepakowym ( , **Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Marchew ( ) | kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Musztarda ( , **Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) | kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Olej rzepakowy ( ) | kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Pietruszka, li cie ( ) | kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem I - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły ( ), Ko ci, wywar ( ), Makaron dwujajeczny ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew ( ), Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze ( ), Seler korzeniowy ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 845,96kcal, białko(30,55g), tłuszcz(24,73g), tłuszcz nasycone(3,9g), w glowodany(130,64g), w tym cukry(19,02g), błonnik(11,34g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzenia:

### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, ser topiony, pomidor** - 415g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 463,94kcal, białko(16,12g), tłuszcze(20,78g), tłuszcze nasycone(12,22g), w glowodany(55,32g), w tym cukry(2,74g), błonnik(3,28g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2279,94kcal, białko(91,42g), tłuszcze(79,16g), tłuszcze nasycone(31,34g), w glowodany(309,65g), w tym cukry(48,11g), błonnik(28,05g), sól(6,21g)

DATA: 2026-01-05 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Ogórek zielony** - 50g

Skład: Ogórek (,)

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu\*** - 115g , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, pomidor** - 395g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 599,51kcal, białko(27,63g), tłuszcze(23,63g), tłuszcze nasycone(11,46g), w glowodany(70,93g), w tym cukry(14,85g), błonnik(10,97g), sól(2,3g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Pulpety z indyka** - 130g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Indyk, tuszka (), Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ry** - 90g

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Surówka colesław z kapusty peki skiej** - 200g , **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Kapusta peki ska () |kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Marchew () |kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Musztarda (, **Jaja i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**) |kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Olej rzepakowy () |kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|, Pietruszka, li cie () |kapusta peki ska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka|,

Potrawa: **Zupa jarzynowa z makaronem D\*** - 300g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Ko ci, wywar () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Marchew () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Pietruszka, korze () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna ro linna|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 856,34kcal, białko(29,18g), tłuszcz(28,19g), tłuszcz nasycone(4,55g), w glowodany(125,95g), w tym cukry(16,2g), błonnik(9,61g), sól(0,71g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, szynkowa, ser topiony, pomidor..** - 420g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 461,59kcal, białko(17,96g), tłuszcz(21,27g), tłuszcz nasycone(12,26g), w glowodany(53,45g), w tym cukry(1,95g), błonnik(7,3g), sól(2,21g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcz(0,48g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **ser fromage1/2** - 40g , **Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 122,88kcal, białko(3,2g), tłuszcze(11,87g), tłuszcze nasycone(8,01g), w glowodany(0,77g), w tym cukry(0,67g), błonnik(0g), sól(0,32g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2112,73kcal, białko(79,84g), tłuszcze(85,43g), tłuszcze nasycone(36,34g), w glowodany(266,88g), w tym cukry(33,71g), błonnik(29,07g), sól(5,67g)

DATA: 2026-01-06 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony plastry, pomidor**, - 421g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem ( ), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ), Schab pieczony ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki j czmienne na mleku** - 220g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, płatki j czmienne|, Płatki j czmienne ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, płatki j czmienne|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 720,98kcal, białko(26,07g), tłuszcze(29,41g), tłuszcze nasycone(16,14g), w glowodany(87,22g), w tym cukry(25,1g), błonnik(4,9g), sól(3,29g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

Potrawa: **Gulasz ze schabu\*** - 202g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, M ka pszenna, typ 500 ( , **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy ( ) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana ( ) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci ( ) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 300g

Skład: Ziemniaki, rednio ( ),

Potrawa: **zupa brokułowa z mann \*** - 430g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły ( ), Cebula ( ), Kasza manna ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew ( ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze ( ), Por ( ), Seler korzeniowy ( , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 916,88kcal, białko(38,78g), tłuszcze(38,93g), tłuszcze nasycone(10,04g), w glowodany(108,27g), w tym cukry(24,21g), błonnik(11,99g), sól(0,35g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, ywiecka, d em, pomidor - 480g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), D em truskawkowy, niskosłodzony (, Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 518,34kcal, białko(22,48g), tłuszcze(20,42g), tłuszcze nasycone(9,29g), w glowodany(60,08g), w tym cukry(13,49g), błonnik(3,14g), sól(2,09g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzenia:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2276,39kcal, białko(89,18g), tłuszcze(89,45g), tłuszcze nasycone(35,54g), w glowodany(282,75g), w tym cukry(72,19g), błonnik(21,54g), sól(5,73g)

DATA: **2026-01-06 (Wtorek)**

DIETA: **Podstawowa**

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony plastry, pomidor - 421g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Płatki j czmienne na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki j czmienne|, Płatki j czmienne (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki j czmienne|,

Potrawa: **Rzepa - 50g**

Skład: Rzepa (,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 700,84kcal, białko(27,03g), tłuszcze(27,84g), tłuszcze nasycone(16,21g), w glowodany(90,36g), w tym cukry(23,68g), błonnik(10,37g), sól(3g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu\* - 202g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kapusta czerwona - 220g , Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula ( ) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Jabłko ( ) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Kapusta czerwona ( ) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Musztarda ( , **Gorczyca i produkty pochodne**) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy ( ) | cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

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

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, średnio ( ),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 887,94kcal, białko(38,34g), tłuszcz(36,18g), tłuszcze nasycone(4,98g), węglowodany(108,63g), w tym cukry(28,27g), błonnik(13,3g), sól(0,45g)

Techniki sporządzenia: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczony chleb, masło, twaróg, ryż, ziemniaki, papryka** - 480g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Dymki truskawkowe, niskosłodzone ( ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kielbasa ryżowa ( , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona ( ), Ser twarogowy półtłusty ( , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 522,82kcal, białko(22,61g), tłuszcz(20,54g), tłuszcze nasycone(9,31g), węglowodany(60,92g), w tym cukry(14,1g), błonnik(3,41g), sól(2,08g)

Techniki sporządzenia:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzenia:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2231,8kcal, białko(89,83g), tłuszcz(85,25g), tłuszcze nasycone(30,57g), węglowodany(287,09g), w tym cukry(75,44g), błonnik(28,59g), sól(5,54g)

DATA: 2026-01-06 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glównianów

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony plasterki pomidor...** - 426g , **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Rzepa** - 50g

Skład: Rzepa (,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 535,89kcal, białko(18,77g), tłuszcze(23,2g), tłuszcze nasycone(13,68g), w glowodany(67,12g), w tym cukry(13,69g), błonnik(8,77g), sól(2,5g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Gulasz ze schabu\*** - 202g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Olej rzepakowy (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Skrobia ziemniaczana (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (|koncentrat pomidorowy, m ka, olej, m ka ziemniaczana, schab|,

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (|cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Jabłko (|cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Kapusta czerwona (|cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|, Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, m usztarda, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|,

Potrawa: **Ziemniaki** - 340g

Skład: Ziemniaki, rednio (,

Potrawa: **zupa brokułowa z mann \*** - 430g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (, Cebula (, Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Marchew (, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (, Por (, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 943,4kcal, białko(39,67g), tłuszcze(36,25g), tłuszcze nasycone(4,99g), w glowodany(121,48g), w tym cukry(28,9g), błonnik(14,35g), sól(0,46g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, twaróg, ywiecka, papryka** - 440g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Ser twarogowy półtusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 471,22kcal, białko(24,88g), tłuszcze(19,27g), tłuszcze nasycone(9,62g), w glowodany(53,43g), w tym cukry(3,92g), błonnik(7,25g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcze(13,5g), tłuszcze nasycone(8,07g), w glowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2221,2kcal, białko(91,78g), tłuszcze(92,92g), tłuszcze nasycone(36,43g), w glowodany(269,8g), w tym cukry(56,41g), błonnik(31,89g), sól(5,8g)

DATA: **2026-01-07 (roda)**

DIETA: **Łatwo strawna**

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Manna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywca 2% tłuszczu|, Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywca 2% tłuszczu|,

Potrawa: **pieczywo, masło, winerka, ser topiony, pomidor - 490g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,)

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 843,62kcal, białko(27,45g), tłuszcze(38,68g), tłuszcze nasycone(20,56g), w glowodany(97,58g), w tym cukry(26,18g), błonnik(2,88g), sól(2,94g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Potrawka z mi sa mielonego w sosie pomidorowym - 305g**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (, Olej rzepakowy (, Pietruszka, korze (,)

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały (|ry biały|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D\* - 300g , Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Marchew () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Mleko spo ywcz 2%, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Pietruszka, korze () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|, Szpinak () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 906,27kcal, białko(49,12g), tłuszcz(29,21g), tłuszcz nasycone(3,67g), w glowodany(116,75g), w tym cukry(20,75g), błonnik(10,91g), sól(0,65g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor**, - 485g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 527,82kcal, białko(22,99g), tłuszcz(18,92g), tłuszcz nasycone(10,11g), w glowodany(65,33g), w tym cukry(18,62g), błonnik(2,98g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcz(0,04g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2343,31kcal, białko(99,65g), tłuszcz(86,85g), tłuszcz nasycone(34,34g), w glowodany(294,05g), w tym cukry(65,78g), błonnik(18,46g), sól(5,66g)

DATA: **2026-01-07 (roda)**

DIETA: **Podstawowa**

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Manna na mleku** - 220g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcz 2%, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza manna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|,

Potrawa: **Ogórek zielony** - 100g

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser fromage 1/2, pomidor** - 430g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 749,2kcal, białko(25,09g), tłuszcze(36,02g), tłuszcze nasycone(19,94g), w glowodany(81,69g), w tym cukry(15,23g), błonnik(3,99g), sól(2,9g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Potrawka meksyka ska - 350g, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Fasola czerwona, konserwowa () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, Kukurydza, konserwowa () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, Marchew () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, Papryka czerwona () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|, Skrobia ziemniaczana () |fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, m ka pszenna, mi so z indyka, bez skóry, papryka czerwona, m ka ziemniaczana|,

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem - 400g, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Ko ci, wywar () |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Marchew () |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Pietruszka, korze () |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Por () |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Szpinak () |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, mietana, 12% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpinak, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 803,62kcal, białko(43,72g), tłuszcze(6,71g), tłuszcze nasycone(2,3g), w glowodany(148,37g), w tym cukry(24,83g), błonnik(17,46g), sól(1,13g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, rzodkiewka. - 440g, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (), Ser twarogowy półtusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 507,37kcal, białko(23,75g), tłuszcze(17,26g), tłuszcze nasycone(10,38g), w glowodany(66,61g), w tym cukry(13,36g), błonnik(3,49g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2125,79kcal, białko(92,66g), tłuszcze(60,03g), tłuszcze nasycone(32,62g), w glowodany(311,06g), w tym cukry(53,66g), błonnik(26,64g), sól(6,1g)

DATA: 2026-01-07 (roda)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Ogórek zielony - 100g**

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony 2 szt,pomidor - 450g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 596,4kcal, białko(20,82g), tłuszcze(34,49g), tłuszcze nasycone(19g), w glowodany(54,25g), w tym cukry(3,44g), błonnik(7,34g), sól(3,01g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ogórek zielony - 100g**

Skład: Ogórek (),

Potrawa: **Potrawka z mi sa mielonego w sosie pomidorowym - 305g**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (), Marchew (), Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korze (),

Potrawa: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały () |ry biały|,

Potrawa: **Zupa szpinakowa z makaronem D - 380g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Marchew () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Mleko spo ywca 2% |szpianak (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Pietruszka, korze () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Szpinak () |szpianak, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywca 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 933,56kcal, białko(51,64g), tłuszcze(25,68g), tłuszcze nasycone(2,85g), w glowodany(130,23g), w tym cukry(23,7g), błonnik(13,27g), sól(0,73g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica sopocka, twaróg, rzodkiewka . - 455g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Rzodkiewka (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce glute n,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 476,67kcal, białko(26,04g), tłuszcze(17,83g), tłuszcze nasycone(10,45g), w glowodany(57,18g), w tym cukry(2,59g), błonnik(7,83g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 65,6kcal, białko(0,1g), tłuszcze(0,04g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(14,4g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,7g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 384kcal, białko(10g), tłuszcze(37,1g), tłuszcze nasycone(25,04g), w glowodany(2,4g), w tym cukry(2,1g), błonnik(0g), sól(0,99g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2456,23kcal, białko(108,6g), tłuszcze(115,14g), tłuszcze nasycone(57,34g), w glowodany(258,46g), w tym cukry(32,06g), błonnik(30,13g), sól(6,6g)

DATA: 2026-01-08 (Czwartek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor. - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 618,52kcal, białko(30,38g), tłuszcze(20,87g), tłuszcze nasycone(10,41g), w glowodany(76,33g), w tym cukry(16,07g), błonnik(4,36g), sól(2,46g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk** - 232g , **Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ), Marchew ( ), M ka pszenna, typ 500 ( , **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy ( ), Skrobia ziemniaczana ( ), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci ( ), Woda wodoci gowa ( ),Potrawa: **Kompot wielowocowy** - 250g

Skład: Jabłko ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) ljabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 250g

Skład: Ziemniaki, rednio ( ),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D** - 300g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Ko ci, wywar ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Makaron dwujajeczny ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Marchew ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Pietruszka, korze ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Seler korzeniowy ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 832,11kcal, białko(49,89g), tłuszcze(29,44g), tłuszcze nasycone(4,88g), w glowodany(96,9g), w tym cukry(22,88g), błonnik(10,54g), sól(0,61g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, pomidor..** - 405g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułka wrocławska ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kiełbasa krakowska, sucha ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor ( ),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 509,84kcal, białko(20,58g), tłuszcze(24,3g), tłuszcze nasycone(11,49g), w glowodany(51,08g), w tym cukry(4,84g), błonnik(2,98g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**Potrawa: **Flipsy** - 40g , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Chrupki kukurydziane ( , **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mamelada wielowocowa ( ),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2080,67kcal, białko(102,71g), tłuszcze(75,3g), tłuszcze nasycone(26,86g), w glowodany(251,48g), w tym cukry(53,18g), błonnik(19,39g), sól(5,54g)

DATA: 2026-01-08 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, schab pieczony, twaróg, liwki - 430g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Masło ekstra ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), Schab pieczony ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), Ser twarogowy półtłusty ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne** ), liwki ( ),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne** ) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne** ) |mleko spo ywcz 2%, płatki owsiane|,

Potrawa: **Salata - 10g**

Skład: Salata ( ) |salata|,

### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 633,63kcal, białko(30,34g), tłuszcz(20,93g), tłuszcz nasycone(10,41g), w głowodany(80,08g), w tym cukry(18,93g), błonnik(4,64g), sól(2,45g)

Techniki sporz dzania: G

### Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Kapusta czerwona - 220g , Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula ( ) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Jabłko ( ) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Kapusta czerwona ( ) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Musztarda ( , **Gorczyca i produkty pochodne** ) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy ( ) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa ( ) |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **Kotlet schabowy - 210g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne** ) |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Jaja kurze całe ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne** ) |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Olej rzepakowy ( ) |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci ( ) |bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez ko ci |,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio ( ),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem - 350g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Ko ci, wywar ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Makaron dwujajeczny ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Marchew ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Pietruszka, korze ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Por ( ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, Seler korzeniowy ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|, mietana, 12% tłuszczu ( , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne** ) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 1019,7kcal, białko(54,8g), tłuszcze(37,85g), tłuszcze nasycone(6,44g), w glowodany(122,56g), w tym cukry(29,75g), błonnik(15,7g), sól(1,07g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, pomidor.** - 405g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Kielbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 489,84kcal, białko(19,68g), tłuszcze(22,2g), tłuszcze nasycone(11,49g), w glowodany(55,08g), w tym cukry(2,54g), błonnik(3,28g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,7g), tłuszcze nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2263,37kcal, białko(106,67g), tłuszcze(81,68g), tłuszcze nasycone(28,42g), w glowodany(284,89g), w tym cukry(60,62g), błonnik(25,13g), sól(6g)

DATA: 2026-01-08 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor** - 450g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Schab pieczony (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Sałata** - 10g

Skład: Sałata ( |sałata|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 460,63kcal, białko(22,61g), tłuszcze(18,48g), tłuszcze nasycone(10,92g), w glowodany(54,43g), w tym cukry(3,19g), błonnik(7,32g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Gulasz ze schabu z marchewk** - 232g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (, Marchew (, M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (, Skrobia ziemniaczana (, Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (, Woda wodoci gowa (,

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 220g , **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula ( |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Jabłko ( |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Kapusta czerwona ( |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |, Musztarda (, **Gorczyca i produkty pochodne**) |cebula, jabłko, kapusta czerwona, m usztarda, olej rzepakowy |, Olej rzepakowy ( |cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 300g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

Potrawa: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem D\*** - 300g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Ko ci, wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywczce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 1003,8kcal, białko(52,14g), tłuszcz(40,1g), tłuszcz nasycone(6,28g), w glowodany(115,17g), w tym cukry(31,64g), błonnik(13,94g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, pomidor...** - 455g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Kielbasa krakowska, sucha (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 484,96kcal, białko(21,51g), tłuszcz(22,69g), tłuszcz nasycone(11,55g), w glowodany(52,75g), w tym cukry(3,08g), błonnik(7,55g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 120,2kcal, białko(1,86g), tłuszcz(0,7g), tłuszcz nasycone(0,07g), w glowodany(27,18g), w tym cukry(9,4g), błonnik(1,52g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 7. posiłek nocny

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

Skład: Ser twarogowy półtłusty (, **Mleko i produkty pochodne**) |twaróg|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcz(2,35g), tłuszcz nasycone(1,4g), w glowodany(1,85g), w tym cukry(1,6g), błonnik(0g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2134,59kcal, białko(107,27g), tłuszcze(84,33g), tłuszcze nasycone(30,21g), w glądowodany(251,37g), w tym cukry(48,92g), błonnik(30,33g), sól(4,93g)

DATA: 2026-01-09 (Pi tek)

DIETA: Łatwo strawna

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |,

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony,pomidor, - 420g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz 757,79kcal, białko(26,52g), tłuszcze(33,81g), tłuszcze nasycone(17,39g), w glądowodany(86,18g), w tym cukry(24,99g), błonnik(4,22g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D\* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ko ci, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |, Ziemniaki, rednio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna |,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **makaron z białym serem - 150g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier () |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Ser twarogowy chudy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |,

Potrawa: **Mus owocowy - 100g**

Skład: Mus owocowy (),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 852,11kcal, białko(49,92g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(2,86g), w glowodany(145,31g), w tym cukry(51,46g), błonnik(9,45g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, pol dwica sopocka,serek mietankowy, pomidor. - 440g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kajzerki ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pol dwica sopocka ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor ( ), Serek mietankowy plastrowany ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 538,92kcal, białko(20,47g), tłuszcze(23,54g), tłuszcze nasycone(13,64g), w glowodany(62,75g), w tym cukry(4,44g), błonnik(2,48g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Herbatniki - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzenia:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2366,82kcal, białko(101g), tłuszcze(72,15g), tłuszcze nasycone(34,61g), w glowodany(332,63g), w tym cukry(97,63g), błonnik(16,79g), sól(6,4g)

DATA: 2026-01-09 (Pi tek)

DIETA: Podstawowa

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Kasza j czmienna na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne) |kasza j czmienna, mleko spo ywcz 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Papryka - 50g**

Skład: Papryka czerwona ( ),

Potrawa: **Pieczywo, masło, ywiecka, ser óły,pomidor. - 425g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru ( ), Kiełbasa ywiecka ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Masło ekstra ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor ( ), Ser, gouda tusty ( , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 730,94kcal, białko(31,06g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze nasycone(17,51g), w glowodany(82,71g), w tym cukry(14,42g), błonnik(5,37g), sól(2,95g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **barszcz biały z ziemniakami - 595g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Dwutlenek siarki i siarczyny,Łubin i produkty pochodne**

Skład: Cebula () | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Kiełbasa podlaska z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Ko ci wywar () | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Marchew () | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Pietruszka, korze () | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Por () | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Seler korzeniowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, mietana, 12% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, Ziemniaki, rednio () | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |, urek (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny, Łubin i produkty pochodne**) | cebula, kiełbasa, ko ci wywar, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mietana, ziemniaki, urek |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () | jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **makaron z białym serem** - 150g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier () | mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Makaron dwujajeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |, Ser twarogowy chudy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) | mararon, cukier, twaróg chudy, jogurt naturalny |,

Potrawa: **Mus owocowy** - 100g

Skład: Mus owocowy (),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 907,59kcal, białko(54,94g), tłuszcz(9,78g), tłuszcz nasycone(3,78g), w glowodany(152,64g), w tym cukry(46,7g), błonnik(10,75g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy, pomidor** - 440g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Herbata czarna, napar z cukrem (), Kajzerki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 578,92kcal, białko(20,47g), tłuszcz(23,54g), tłuszcz nasycone(13,64g), w glowodany(72,75g), w tym cukry(14,44g), błonnik(2,48g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Herbatniki** - 50g , **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcz(5,5g), tłuszcz nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2435,45kcal, białko(110,56g), tłuszcze(70,87g), tłuszcze nasycone(35,64g), w glowodany(346,5g), w tym cukry(92,3g), błonnik(19,24g), sól(7,2g)

DATA: 2026-01-09 (Pi tek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Papryka** - 50g

Skład: Papryka czerwona (),

Potrawa: **pieczywo, masło, ywiecka, ser topiony, pomidor, jabłko - 755g, Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jabłko (), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 662,81kcal, białko(22,88g), tłuszcze(30,99g), tłuszcze nasycone(15,91g), w glowodany(79,18g), w tym cukry(22,19g), błonnik(12,03g), sól(2,53g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami D - 505g, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Cukier () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Koncentrat barszczu czerwonego () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Ko ci, wywar () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Marchew () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Pietruszka, korze () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**) |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |, Ziemniaki, rednio () |burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywcz 2% tłuszczu, pietruszka korze , seler korzeniowy, ziemniaki |,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda |,

Potrawa: **makaron z białym serem VI - 150g, Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|, Makaron gryczany (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|, Ser twarogowy chudy (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |makaron razowy, jogurt naturalny, twaróg chudy|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 745,96kcal, białko(46,46g), tłuszcze(4,32g), tłuszcze nasycone(1,71g), w glowodany(134,54g), w tym cukry(34,13g), błonnik(9,52g), sól(0,98g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **pieczywo, masło, pol.sopocka, ser mietankowy, pomidor. - 445g, Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pol dwica sopočka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (, Serek mietankowy plastrowany (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 523,57kcal, białko(20,61g), tłuszcze(21,73g), tłuszcze nasycone(13,14g), w glowodany(65,28g), w tym cukry(13,55g), błonnik(7,3g), sól(2,31g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Herbatniki - 50g**, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i pr odukt y pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 60,9kcal, białko(5,44g), tłuszcze(4,22g), tłuszcze nasycone(1,31g), w glowodany(0,26g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2211,23kcal, białko(99,49g), tłuszcze(66,76g), tłuszcze nasycone(32,76g), w glowodany(317,66g), w tym cukry(86,62g), błonnik(29,49g), sól(6,34g)

DATA: **2026-01-10 (Sobota)**

DIETA: **Łatwo strawna**

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Pieczycwo, masło, winerka 1szt, twaróg, pomidor, jabłko - 700g**, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jabłko (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g**, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywca 2%, płatki owsiane|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 820,97kcal, białko(31,74g), tłuszcze(33,37g), tłuszcze nasycone(16,31g), w glowodany(99,19g), w tym cukry(34,02g), błonnik(8,01g), sól(2,73g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

Potrawa: **Brokuł gotowany - 200g**, **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D\* - 130g**, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Mi so z piersi indyka, bez skóry (|m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kasza j czmienna\* - 70g**, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |kasza j czmienna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Mieszanka owocowa, mro ona () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Sok owocowy zag szczyony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczyony, woda |,

Potrawa: **Zupa ry owa D\* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, m archew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korze () |ko ci wywar, m archew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ry biały () |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 785,39kcal, białko(33,91g), tłuszcze(31,42g), tłuszcze nasycone(5,63g), w glowodany(97,06g), w tym cukry(14,03g), błonnik(11,12g), sól(0,38g)

Techniki sporz dzenia: PAR

#### Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, sser topiony 2 pl. pomidor - 445g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 539,52kcal, białko(18,54g), tłuszcze(28,19g), tłuszcze nasycone(14,68g), w glowodany(51,7g), w tym cukry(5,14g), błonnik(2,98g), sól(2,26g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2218,28kcal, białko(86,05g), tłuszcze(93,45g), tłuszcze nasycone(36,68g), w glowodany(263,73g), w tym cukry(53,22g), błonnik(23,3g), sól(5,51g)

DATA: **2026-01-10 (Sobota)**

DIETA: **Podstawowa**

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1szt,twaróg, pomidor - 450g , Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (),

Potrawa: **Płatki owsiane na mleku - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki owsiane|, Płatki owsiane (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcze 2%, płatki owsiane|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 709,72kcal, białko(30,12g), tłuszcze(30,54g), tłuszcze nasycone(16,24g), w glowodany(81,12g), w tym cukry(14,02g), błonnik(4,66g), sól(2,73g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. obiad**

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

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

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D\*** - 130g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Mi so z piersi indyka, bez skóry () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy () |m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kasza j czmienna\*** - 70g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |kasza j czmienna|,

Potrawa: **Kompot wieloowocowy** - 250g

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Koncentrat kompotu () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Mieszanka owocowa, mro óna () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Sok owocowy zag szczony () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Woda wodoci gowa () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|,

Potrawa: **Zupa ry owa I\*** - 350g , **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Ko ci wywar () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Marchew () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczy, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Pietruszka, korze () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Por () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Ry biały () |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |cebula, ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , por, ry biały, seler korzeniowy, margaryna|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 778,38kcal, białko(32,56g), tłuszcze(31,34g), tłuszcze nasycone(5,63g), w glowodany(96,56g), w tym cukry(14,2g), błonnik(10,59g), sól(0,35g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. kolacja**

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, sser topiony 2 pl. papryka** - 440g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb foremkowy (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 524kcal, białko(17,76g), tłuszcze(26,21g), tłuszcze nasycone(14,7g), w glowodany(56,53g), w tym cukry(3,45g), błonnik(3,55g), sól(2,25g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki** - 20g , **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) |chleb chrupki|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2084,5kcal, białko(82,3g), tłuszcze(88,57g), tłuszcze nasycone(36,63g), w glównodany(249,99g), w tym cukry(31,7g), błonnik(19,99g), sól(5,47g)

DATA: 2026-01-10 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glównodanów

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Pieczywo, masło, winerka 1szt, twaróg, pomidor - 455g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (, Ser twarogowy półtłusty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Winerka (,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 529,57kcal, białko(22,8g), tłuszcze(25,59g), tłuszcze nasycone(13,66g), w glównodany(55,59g), w tym cukry(3,26g), błonnik(7,3g), sól(2,25g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. obiad**Potrawa: **Brokuł gotowany\* - 130g , Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Indyk gotowany z sosem D\* - 130g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (, **Zbo a zawieraj ce gluten**)|m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Mi so z piersi indyka, bez skóry (|m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|, Olej rzepakowy (|m ka pszenna, mi so z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy|,

Potrawa: **Kasza j czmienna\* - 90g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten**)|kasza j czmienna|,

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Koncentrat kompotu (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Mieszanka owocowa, mro ona (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Sok owocowy zag szczony (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|, Woda wodoci gowa (|jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mro óna), sok owocowy zag szczony, woda|,

Potrawa: **Zupa ry owa D\* - 350g , Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (|ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Marchew (|ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Pietruszka, korze (|ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Ry biały (|ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|, Seler korzeniowy (, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**)|ko ci wywar, marchew, pietruszka korze , ry biały, seler korzeniowy, MARGARYNA|,

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 838,61kcal, białko(34,02g), tłuszcze(31,68g), tłuszcze nasycone(5,68g), w glównodany(109,68g), w tym cukry(13,08g), błonnik(11,21g), sól(0,38g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. kolacja**Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko, sser topiony 2 pl. papryka, - 450g , Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 521,65kcal, białko(19,61g), tłuszcze(26,7g), tłuszcze nasycone(14,74g), w glównodany(54,67g), w tym cukry(2,66g), błonnik(7,57g), sól(2g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 6. II kolacja**

Potrawa: **Chleb chrupki - 20g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb chrupki (, **Zbo a zawieraj ce gluten**) [chleb chrupki],

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 72,4kcal, białko(1,86g), tłuszcze(0,48g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(15,78g), w tym cukry(0,04g), błonnik(1,2g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 7. posiłek nocny**

Potrawa: **Szynkowa - 50g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Szynka kanapkowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**) [szynka kanapkowa],

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 48kcal, białko(7,92g), tłuszcze(1,54g), tłuszcze nasycone(0,62g), w glowodany(0,67g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(1,07g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2010,23kcal, białko(86,21g), tłuszcze(85,97g), tłuszcze nasycone(34,76g), w glowodany(236,39g), w tym cukry(19,03g), błonnik(27,28g), sól(5,83g)

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