

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 16.02.2026
godz.: 07:19:58

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-01-11 do 2026-01-20

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

DATA: **2026-01-11 (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 ywcz 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcz 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 miętankowyplastrowany (, **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), tłuszcz(32,92g), tłuszcz nasycone(17,38g), w glowodany(62,83g), w tym cukry(16,44g), błonnik(2,98g), sól(2,92g)

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: **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: 2026-01-11 (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%, 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 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 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 ywcz: 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 ywcz: 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 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:

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: 2026-01-11 (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 ywacza: 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 ywacza: 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 sopočka, 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 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:

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 dzenia:

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: 2026-01-12 (Poniedziałek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor - 455g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne)|bułka wrocławska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Herbata czarna, napar bez cukru ()|bułka wrocławska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Masło ekstra (, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne)|bułka wrocławska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |, Pomidor ()|bułka wrocławska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bezcukru |, Ser topiony, edamski (, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne)|bułka wrocławska, masło ekstra, ser topiony, pomidor, herbata czarna napar bez cukru |,

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

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (, Mleko i produkty pochodne)|mleko spo ywca 2%, ry biały|, Ry biały ()|mleko spo ywca 2%, ry biały|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 666,49kcal, białko(23,47g), tłuszcze(28,13g), tłuszcze nasycone(15,49g), w glowodany(79,13g), w tym cukry(16,44g), błonnik(4,03g), sól(2,65g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

Potrawa: **Kompot wielowocowy - 250g**

Skład: Jabłko () |jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (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: **Potrawka z kurczaka z marchewk D - 390g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Marchew (), M ka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korze (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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: Brokuły () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Ko ci, wywar () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, 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|, Marchew () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Mleko spo ywczce, 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|, Pietruszka, korze () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, 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|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 800,73kcal, białko(48,38g), tłuszcz(28,97g), tłuszcz nasycone(5,4g), w glowodany(93,07g), w tym cukry(23,62g), błonnik(13,93g), sól(0,71g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z jajka i twarogu - 150g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **pieczywo, masło, pomidor, herbata - 360g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **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 (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 636,05kcal, białko(29,83g), tłuszcz(28,02g), tłuszcz nasycone(12,47g), w glowodany(65,08g), w tym cukry(17,69g), błonnik(3,13g), sól(1,78g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(0,78g), tłuszcz nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2180,07kcal, białko(102,05g), tłuszcz(85,9g), tłuszcz nasycone(33,56g), w glowodany(253,88g), w tym cukry(58,27g), błonnik(21,09g), sól(5,24g)

DATA: 2026-01-12 (Poniedziałek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser fromage,papryka. - 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**), Papryka czerwona (, Serek typu "Fromage", naturalny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, ry biały|, Ry biały (|mleko spo ywcz 2%, ry biały|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 835,3kcal, białko(24,01g), tłuszcz(48,53g), tłuszcz nasycone(30,97g), w glowodany(76,31g), w tym cukry(15,59g), błonnik(3,63g), sól(2,34g)

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 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: **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, bezskóry, 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: **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: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (,

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 ywcz, 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 ywcz: 976,21kcal, białko(48,99g), tłuszcz(49,38g), tłuszcz nasycone(3,64g), w glowodany(91,36g), w tym cukry(26,43g), błonnik(15,03g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z jajka i twarogu - 150g , Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (, Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **pieczywo, masło, pomidor - 360g , 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 (, Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 597,05kcal, białko(29,83g), tłuszcze(28,02g), tłuszcze nasycone(12,47g), w glowodany(55,33g), w tym cukry(7,94g), błonnik(3,13g), sól(1,78g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk (|podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2485,37kcal, białko(103,2g), tłuszcze(126,71g), tłuszcze nasycone(47,27g), w glowodany(239,6g), w tym cukry(50,48g), błonnik(21,79g), sól(5,09g)

DATA: 2026-01-12 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, pomidor, ogórek, - 510g , 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**), Ogórek (, Pomidor (, Ser topiony, edamski (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pieczywo, masło, ser topiony, ywiecka, ogórek, pomidor - 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**), Ogórek (, 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: 1013,69kcal, białko(37,93g), tłuszcze(48,82g), tłuszcze nasycone(27,01g), w glowodany(113,72g), w tym cukry(4,87g), błonnik(15,35g), sól(4,82g)

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: **Potrawka z kurczaka z marchewk D - 390g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Marchew (, M ka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (, Olej rzepakowy (, Pietruszka, korze (, Skrobia ziemniaczana (,

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: **Ziemniaki** - 350g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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: Brokuły () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Ko ci, wywar ()|brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, 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|, Marchew () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, Mleko spo ywczce, 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|, Pietruszka, korze () |brokuł, ko ci wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler|, 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|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 950,91kcal, białko(49,65g), tłuszcz(37,96g), tłuszcz nasycone(3,6g), w glowodany(110,2g), w tym cukry(25,82g), błonnik(16,48g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **pasta z jajka i twarogu** - 150g , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (), Majonez domowy z olejem rzepakowym (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy półtłusty (, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pieczyno, masło, pomidor, her bata.** - 375g , **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 (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 586,35kcal, białko(31,22g), tłuszcz(26,49g), tłuszcz nasycone(12,53g), w glowodany(59,9g), w tym cukry(4,87g), błonnik(7,77g), sól(1,58g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcz(0,78g), tłuszcz nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

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 ywczca: 150,5kcal, białko(6,6g), tłuszcz(13,5g), tłuszcz nasycone(8,07g), w glowodany(0,6g), w tym cukry(0,5g), błonnik(0g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2778,25kcal, białko(125,78g), tłuszcz(127,54g), tłuszcz nasycone(51,4g), w glowodany(301,01g), w tym cukry(36,58g), błonnik(39,61g), sól(8,47g)

DATA: 2026-01-13 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczyno, masło, serek wiejski, pomidor..** - 505g , **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 (), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (), Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 677,52kcal, białko(35,8g), tłuszcz(22,92g), tłuszcz nasycone(12,21g), w glowodany(81,67g), w tym cukry(19,76g), błonnik(4,9g), sól(3,44g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane* - 150g , Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

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 kurczaka z marchewk D - 390g , Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Marchew (), M ka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (), Olej rzepakowy (), Pietruszka, korze (), Skrobia ziemniaczana (),

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

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 ywczę, 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 ywczę: 896,09kcal, białko(47,43g), tłuszcz(32,46g), tłuszcz nasycone(6,05g), w glowodany(110,35g), w tym cukry(28,94g), błonnik(14,7g), sól(0,66g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, jajko,serek topiony, pomidor - 436g , 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 café (, **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 ywczę: 490,08kcal, białko(17,97g), tłuszcz(22,99g), tłuszcz nasycone(11,3g), w glowodany(51,61g), w tym cukry(5,07g), błonnik(2,98g), sól(2,17g)

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**), Marmolada wieloowocowa (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 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 dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2183,89kcal, białko(103,06g), tłuszcze(79,06g), tłuszcze nasycone(29,62g), w glowodany(270,81g), w tym cukry(63,16g), błonnik(24,09g), sól(6,28g)

DATA: 2026-01-13 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor.** - 510g , **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 (), Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 655,17kcal, białko(36,74g), tłuszcze(21,3g), tłuszcze nasycone(12,25g), w glowodany(83,81g), w tym cukry(16,67g), błonnik(9,22g), sól(3,19g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiadPotrawa: **Buraki gotowane*** - 150g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Filet z drobiu panierowany*** - 150g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, m ka, jajko, mi so z piersi kurczaka|, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, m ka, jajko, mi so z piersi kurczaka|, M ka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**) |bułka tarta, olej rzepakowy, m ka, jajko, mi so z piersi kurczaka|, Mi so z piersi kurczaka, bez skóry () |bułka tarta, olej rzepakowy, m ka, jajko, mi so z piersi kurczaka|, Olej rzepakowy () |bułka tarta, olej rzepakowy, m ka, jajko, mi so z piersi kurczaka|,

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: **Ziemniaki** - 250g

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 ywcz, 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 ywcz: 941,4kcal, białko(42,07g), tłuszcze(33,1g), tłuszcze nasycone(6,24g), w glowodany(124,84g), w tym cukry(24,35g), błonnik(13,24g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **Pieczywo, masło, jajko, pasztecik, papryka** - 460g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, **Gorczyca i produkty pochodne**, Nasiona sezamu 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**, **Gorczyca i produkty pochodne**, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, **Mleko i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**, Nasiona sezamu i produkty pochodne), Papryka czerwona (, Pas z tet podlas ki z kurczaka (, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, **Mleko i produkty pochodne**, **Gorczyca i produkty pochodne**, Nasiona sezamu i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 531,8kcal, białko(18,02g), tłuszcze(26,64g), tłuszcze nasycone(9,26g), w glowodany(53,94g), w tym cukry(5,52g), błonnik(3,35g), sól(2,39g)

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 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 dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2248,57kcal, białko(98,69g), tłuszcze(81,74g), tłuszcze nasycone(27,83g), w glowodany(289,76g), w tym cukry(55,94g), błonnik(27,33g), sól(6,45g)

DATA: 2026-01-13 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Pieczywo, masło, serek wiejski, pomidor, - 620g**, **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 (, Serek twarogowy, ziarnisty (, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Mleko i produkty pochodne),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 478,57kcal, białko(28,05g), tłuszcze(16,58g), tłuszcze nasycone(9,71g), w glowodany(58,13g), w tym cukry(6,67g), błonnik(7,3g), sól(2,64g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. obiad

Potrawa: **Buraki gotowane* - 150g**, **Zbo a zawieraj ce gluten**, Mleko i produkty pochodne

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

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 kurczaka z marchewk D - 390g**, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Marchew (, M ka pszenna typ 500, z witaminami (, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Mi so z piersi kurczaka, bez skóry (, Olej rzepakowy (, Pietruszka, korze (, Skrobia ziemniaczana (,

Potrawa: **Ziemniaki - 250g**

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 ywcz, 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 ywcz: 896,09kcal, białko(47,43g), tłuszcze(32,46g), tłuszcze nasycone(6,05g), w glowodany(110,35g), w tym cukry(28,94g), błonnik(14,7g), sól(0,66g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 507,97kcal, białko(20,86g), tłuszcze(24,04g), tłuszcze nasycone(11,77g), w glowodany(56,11g), w tym cukry(2,35g), błonnik(7,8g), sól(1,88g)

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 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:

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 ywcz: 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:

2153,33kcal, białko(104,79g), tłuszcze(87,27g), tłuszcze nasycone(35,66g), w glowodany(252,36g), w tym cukry(47,86g), błonnik(31,32g), sól(6,24g)

DATA: 2026-01-14 (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 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 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 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 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 pszenna, 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 dzania: 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 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:

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: **2026-01-14 (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 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: **Ogórek zielony - 100g**

Skład: Ogórek (,)

Potrawa: **Pieczyno, 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: **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 ywca, 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 pszenna, 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, bezskóry, 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 ywca: 950,01kcal, białko(46,53g), tłuszcze(44,06g), tłuszcze 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 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 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:

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: 2026-01-14 (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 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: **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 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 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 dzenia:
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: 2026-01-15 (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 (, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (, 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 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: 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% (, Zbo a zawieraj ce gluten), Olej rzepakowy (, Zbo a zawieraj ce gluten), Skrobia ziemniaczana (, Zbo a zawieraj ce gluten), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (, Zbo a zawieraj ce gluten), Woda wodoci gowa (, Zbo a zawieraj ce gluten),	
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: Ziemniaki - 250g Skład: Ziemniaki, rednio (, Zbo a zawieraj ce gluten),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem D - 300g , Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja 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 korze niowy (, **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), tłuszcz(29,44g), tłuszcz 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, 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: 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 (), 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 ywcz 509,84kcal, białko(20,58g), tłuszcz(24,3g), tłuszcz 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**), Mamolada 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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2026-01-15 (Czwartek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: Pieczywo, 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: Sałata - 10g

Skład: Sałata () |sałata|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 633,63kcal, białko(30,34g), tłuszcze(20,93g), tłuszcze 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 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: **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), tłuszcze(43,93g), tłuszcze 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: **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: 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 ywcz: 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**), Mamelada wieloowocowa (),

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:

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: 2026-01-15 (Czwartek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **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 (|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. obiadPotrawa: **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 - 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 ywce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Ko ci, wywar (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywce 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 ywce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Marchew (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywce 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 ywce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Mleko spo ywce, 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 ywce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |, Pietruszka, korze (|koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko spo ywce 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 ywce 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna |,**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacjaPotrawa: **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 ywacza: 484,96kcal, białko(21,51g), tłuszcze(22,69g), tłuszcze 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: **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**), Mamolada 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 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 ywacza: 65kcal, białko(9,15g), tłuszcze(2,35g), tłuszcze 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), tłuszcze(78,74g), tłuszcze nasycone(29,81g), w glowodany(245,81g), w tym cukry(46,44g), błonnik(26,74g), sól(6,26g)

DATA: 2026-01-16 (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 ywcze 2% tłuszczu |, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywcze 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 ywacza: 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% 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 ywczę, 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 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), tłuszcz(23,54g), tłuszcz 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 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:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

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

DATA: 2026-01-16 (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, perlowa (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywczę 2% tłuszczu |, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**) |kasza j czmienna, mleko spo ywczę 2% tłuszczu |,

Potrawa: **Papryka** - 50g

Skład: Papryka czerwona (),

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

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 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), tłuszcze(23,54g), tłuszcze 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), 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:

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: 2026-01-16 (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 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 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: **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 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% 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 ywca, 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 ywca: 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.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 ywacza: 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 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 ywacza: 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:
Posiłek: 7. posiłek nocny
Potrawa: Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne Skład: Jaja kurze całe (, Jaja i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 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 dzenia:
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: 2026-01-17 (Sobota)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie
Potrawa: Pieczywo, 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 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 ywacza: 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 dzenia: G
Posiłek: 3. obiad
Potrawa: Brokuł gotowany - 200g , Mleko i produkty pochodne Skład: Brokuły (brokuł, masło , 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 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 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: 2026-01-17 (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% tłuszczu, 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: 2026-01-17 (Sobota)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glównodanów

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **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 ywcz: 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. obiadPotrawa: **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 ywcz: 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. kolacjaPotrawa: **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 ywcz: 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 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:

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 ywca: 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)

DATA: 2026-01-18 (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 ywcaze 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcaze 2 % tłuszczu |,

Potrawa: **Pieczywo, 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 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: 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 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: **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 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 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 ywacza: 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 ywacza: 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 ywacza: 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: 2026-01-18 (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 ywcze 2 % tłuszczu |, Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (, **Mleko i produkty pochodne**) |kawa zbo ówa, napar bez cukru, mleko spo ywcze 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,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 ywczca: 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 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: **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 ywczca: 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 dzania: 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 ywczca: 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 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:

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: 2026-01-18 (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 ywca: 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 sopočka, 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**), 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 (, 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: 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 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: **Jajko - 50g , Jaja i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 dzenia:

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: **2026-01-19 (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 j czmienne 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 j czmienne|, Płatki j czmienne (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki j czmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 707,72kcal, białko(31,79g), tłuszcze(24,74g), tłuszcze nasycone(13,34g), w glowodany(88,76g), w tym cukry(26,44g), błonnik(4,9g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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 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: Ry - 90g

Skład: Ry biały () |ry biały|,

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 1084,83kcal, białko(51,73g), tłuszcze(46,05g), tłuszcze nasycone(6,6g), w glowodany(122,12g), w tym cukry(21,9g), błonnik(12,52g), sól(0,65g)

Techniki sporz dzania: D

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), tłuszcze(23,08g), tłuszcze 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: Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2386,29kcal, białko(101,71g), tłuszcze(94,65g), tłuszcze nasycone(32,9g), w glowodany(288,39g), w tym cukry(51,69g), błonnik(19,89g), sól(5,77g)

DATA: **2026-01-19 (Poniedziałek)**DIETA: **Podstawowa****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **pasta z ciecierzycy i twarogu*** - 160g , **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** - 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 j czmienne 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 j czmienne|, Płatki j czmienne (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**) |mleko spo ywcz 2%, płatki j czmienne|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 891,4kcal, białko(42,19g), tłuszcze(32,41g), tłuszcze nasycone(15,07g), w glowodany(108,89g), w tym cukry(25,8g), błonnik(12,59g), sól(3,14g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. obiad

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

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

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

Skład: Cebula () |cebula, czosnek, marchew, mi so z piersi kurczaka, bezskóry, 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|, Mi 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: **Ry** - 90g

Skład: Ry biały () |ry biały|,

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, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Koncentrat pomidorowy, 30% () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Ko ci wywar () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Makaron dwujajaeczny (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**) |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Marchew () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, 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, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, 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, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Pietruszka, korze () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|, Por () |koncentrat pomidorowy, ko ci wywar, marchew, mleko, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, 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, margaryna, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler|,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 1109,18kcal, białko(53,06g), tłuszcze(44,94g), tłuszcze nasycone(6,35g), w glowodany(130,6g), w tym cukry(26,88g), błonnik(14,78g), sól(0,63g)

Techniki sporz dzania:

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 ywcz: 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: **Podpłomyki - 20g**

Skład: Podpłomyk () |podpłomyki |,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 76,8kcal, białko(0,38g), tłuszcze(0,78g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(16,6g), w tym cukry(0,52g), błonnik(0g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2541,33kcal, białko(111,74g), tłuszcze(98,91g), tłuszcze nasycone(33,83g), w glowodany(311,4g), w tym cukry(55,93g), błonnik(30,65g), sól(6,33g)

DATA: 2026-01-19 (Poniedziałek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

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

Skład: Ciecierzycy 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 ywcz: 594,47kcal, białko(27,38g), tłuszcze(23,59g), tłuszcze nasycone(11,45g), w glowodany(69,89g), w tym cukry(14,31g), błonnik(10,79g), sól(2,29g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. obiad

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

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

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: **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: **Ry - 90g**

Skład: Ry biały (|ry biały|,

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: 1084,83kcal, białko(51,73g), tłuszcze(46,05g), tłuszcze nasycone(6,6g), w glowodany(122,12g), w tym cukry(21,9g), błonnik(12,52g), sól(0,65g)

Techniki sporz dzania: D

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), tłuszcze(21,27g), tłuszcze nasycone(12,26g), w glowodany(53,45g), w tym cukry(1,95g), błonnik(7,3g), sól(2,21g)

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 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:

Posiłek: 7. posiłek nocny

Potrawa: **ser fromage - 40g , Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 307,2kcal, białko(8g), tłuszcze(29,68g), tłuszcze nasycone(20,03g), w glowodany(1,92g), w tym cukry(1,68g), błonnik(0g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2568,29kcal, białko(106,93g), tłuszcze(121,29g), tłuszcze nasycone(50,41g), w glowodany(274,56g), w tym cukry(49,24g), błonnik(32,13g), sól(5,94g)

DATA: 2026-01-20 (Wtorek)

DIETA: Łatwo strawna

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kakao - 220g , Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|,

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 738,18kcal, białko(27,61g), tłuszcze(33,03g), tłuszcze nasycone(18,52g), w glowodany(81,46g), w tym cukry(24,9g), błonnik(4,12g), sól(2,97g)

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: **Marchew na g sto* - 150g , Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

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: **Ziemniaki** - 300g

Skład: Ziemniaki, rednio (),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 912,69kcal, białko(49,43g), tłuszcze(31,17g), tłuszcze nasycone(6,41g), w glowodany(117,76g), w tym cukry(30,33g), błonnik(18,96g), sól(0,81g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (), Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 519,9kcal, białko(19,58g), tłuszcze(25,72g), tłuszcze nasycone(11,82g), w glowodany(51,34g), w tym cukry(4,84g), błonnik(2,98g), sól(2,11g)

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**), 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 dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2290,97kcal, białko(98,47g), tłuszcze(90,62g), tłuszcze nasycone(36,82g), w glowodany(277,73g), w tym cukry(69,46g), błonnik(27,57g), sól(5,89g)

DATA: 2026-01-20 (Wtorek)

DIETA: Podstawowa

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kakao** - 220g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|, Mleko spo ywcz 2% tłuszczu (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**) |kakao, mleko spo ywcz 2% tłuszczu|,

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 704,18kcal, białko(28,11g), tłuszcze(31,33g), tłuszcze nasycone(18,55g), w glowodany(81,16g), w tym cukry(21,8g), błonnik(8,12g), sól(2,66g)

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 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: **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: **Ziemniaki - 250g**

Skład: Ziemniaki, rednio (,

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 773,05kcal, białko(46,39g), tłuszcze(26,62g), tłuszcze nasycone(3,59g), w glowodany(93,63g), w tym cukry(24,35g), błonnik(14,17g), sól(0,58g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

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

Skład: Bułka wrocławska (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 524,38kcal, białko(19,7g), tłuszcze(25,84g), tłuszcze nasycone(11,84g), w glowodany(52,17g), w tym cukry(5,45g), błonnik(3,25g), sól(2,1g)

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 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:

2121,81kcal, białko(96,06g), tłuszcze(84,49g), tłuszcze nasycone(34,05g), w glowodany(254,14g), w tym cukry(60,99g), błonnik(27,05g), sól(5,34g)

DATA: 2026-01-20 (Wtorek)

DIETA: Z ogr. łatwo przysw. w glowodanów

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony plastry pomidor...** - 426g , **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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 522,03kcal, białko(18,31g), tłuszcze(23,08g), tłuszcze nasycone(13,64g), w glowodany(63,67g), w tym cukry(12,01g), błonnik(7,3g), sól(2,48g)

Techniki sporz dzania:

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: **Ziemniaki** - 340g

Skład: Ziemniaki, rednio (,)

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 838,59kcal, białko(48,22g), tłuszcze(26,76g), tłuszcze nasycone(3,62g), w glowodany(108,56g), w tym cukry(26,06g), błonnik(15,58g), sól(0,61g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. kolacja

Potrawa: **Pieczywo, masło, ywiecka, jajko, papryka..** - 450g , **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (, **Zbo a zawieraj ce gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (, Jaja kurze całe (, **Zbo a zawieraj ce gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Kielbasa ywiecka (, **Zbo a zawieraj ce gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Masło ekstra (, **Zbo a zawieraj ce gluten**,**Jaja i produkty pochodne**,**Soja i produkty pochodne**,**Mleko i produkty pochodne**,**Seler i produkty pochodne**,**Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (,

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 513,68kcal, białko(21,09g), tłuszcze(24,31g), tłuszcze nasycone(11,9g), w glowodany(56,74g), w tym cukry(2,38g), błonnik(7,89g), sól(1,9g)

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 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 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 ywacza: 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:

2145kcal, białko(96,09g), tłuszcze(88,35g), tłuszcze nasycone(37,29g), w glowodany(256,76g), w tym cukry(50,34g), błonnik(32,29g), sól(6,05g)

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