

Czwartek (2026-01-01)

Podstawa	Cukrzyca
Śniadanie	
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Jajko got. 1 szt. Wędlina 50g. Warzywa 100g	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajko got. 1 szt. Wędlina 50g. Papryka kons. 40g. Sałata
Obiad	
Barszcz czerwony 350ml Filet z indyka duszony w ziołach 160g Ziemniaki gotowane 240g Sałata z jogurtem, kompot	Barszcz czerwony 350ml Filet z indyka duszony w ziołach 160g Ziemniaki gotowane 240g Sałata z jogurtem, Kompot bez cukru
Podwieczorek	
Mandarynki 2 szt., ciasteczka b/cukru	Mandarynki 2 szt., ciasteczka b/cukru
Kolacja	
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Twaróg 100g Kiełbasa szynkowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg 100g Kiełbasa szynkowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata
II Kolacja	
Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Wartość odżywcza	
Energia 2483 kcal Tłuszcz 93,84g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,39g Węglowodany 328,76g W tym cukry 249,73g Białko 97,17g Błonnik 33,9g Sól 6,33g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2662 kcal Tłuszcz 113,96g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,77g Węglowodany 324,85g W tym cukry 255,09g Białko 109,6g Błonnik 46,2g Sól 4,46g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Piątek (2026-01-02)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Ser żółty 50g. Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Ser biały 100g Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser żółty 50g. Pomidor 1 szt. Sałata
Obiad		
Zupa ryżowa 350ml Dorsz pieczony 250g Ziemniaki gotowane 240g Sałata lodowa z warzywami 200g.	Zupa ryżowa 350ml Dorsz pieczony 250g Ziemniaki gotowane 240g Sałata lodowa z warzywami 200g.	Zupa ryżowa 350ml Dorsz pieczony 250g Ziemniaki gotowane 240g Sałata lodowa z warzywami 200g.
Podwieczorek		
Pomarańcza 1 szt.	Deserek owocowy 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser topiony 3 szt. Ogórek św. 50g sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Dżem 2 szt. Twarożek 1 szt. Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser topiony 3 szt. Ogórek św. 50g Sałata
II Kolacja		
Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2813 kcal Tłuszcz 91,14g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,97g Węglowodany 406,40g W tym cukry 325,01g Białko 114,75g Błonnik 49,1g Sól 4,76g	Energia 2010 kcal Tłuszcz 50,8g Kw. Tłusz. Nasyc. 17,54g Węglowodany 323,9g W tym cukry 266,59g Białko 74,71g Błonnik 24,04g Sól 3,38g	Energia 2144kcal Tłuszcz 68,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,32g Węglowodany 309,02g W tym cukry 183,63g Białko 87,18g Błonnik 41,96g Sól 5,25g

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny:
Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny:
Mleko, Gluten, Seler, Ryby

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny:
Mleko, Gluten, Seler, Soja

Sobota (2026-01-03)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml, otręby 4g Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Połudwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata mix	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Połudwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Połudwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata mix
Obiad		
Zupa krupnik 350ml Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 200g Makaron 200g	Zupa krupnik 350ml Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 200g Makaron 200g	Zupa krupnik 350ml Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 200g Makaron razowy 200g
Podwieczorek		
Chipsy jabłkowe 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Chipsy jabłkowe 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka z indyka 50g Pomidor ½ szt Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka z indyka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka z indyka 50g Pomidor ½ szt Sałata
II Kolacja		
Kefir owocowy 1 szt.	Kefir owocowy 1 szt.	Kefir 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza

Energia 2628 kcal Tłuszcz 85,13g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,49g Węglowodany 370,86g W tym cukry 276g Białko 105,86g Błonnik 28,15g Sól 4,8g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2371 kcal Tłuszcz 70,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,11g Węglowodany 342,75g W tym cukry 281,1g Białko 99,78g Błonnik 15,54g Sól 4,11g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2280 kcal Tłuszcz 72,62g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,75g Węglowodany 325,44g W tym cukry 196,13g Białko 95,73g Błonnik 43,13g Sól 5,51g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja
--	--	---

Niedziela (2026-01-04)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 80g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 80g Sałata
Obiad		
Zupa koperkowa z makaronem 350ml Schab gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Sałatka z fasolki szparagowej gotowanej 150g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Schab gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Szpinak 200g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Schab gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Sałatka z fasolki szparagowej gotowanej 150g
Podwieczorek		
Deser owocowy 1 szt	Deser owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt.
Kolacja		

Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja		
Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza		
Energia 2271 kcal Tłuszcz 77,97g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,56g Węglowodany 298,21g W tym cukry 240,27g Białko 107,5g Błonnik 29,24g Sól 3,38g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2179 kcal Tłuszcz 75,86g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,09g Węglowodany 273,35g W tym cukry 226,71g Białko 109,95g Błonnik 19,07g Sól 2,93g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2196 kcal Tłuszcz 73,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,39g Węglowodany 300,74g W tym cukry 233,63g Białko 100,74g Błonnik 38,46g Sól 4,35g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Poniedziałek (2025-01-05)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Parówki drobiowe 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50 g Papryka św. 100g Sałata
Obiad		
Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml Udko pieczone 1szt. Ziemniaki got. 200g Bukiet z warzyw gotowany 200g	Zupa ryżowa 350 ml Udko drobiowe gotowane 1 szt. w sosie potrawkowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Marchew mini gotowana 150g	Zupa ryżowa 350 ml Udko drobiowe gotowane 1 szt. w sosie potrawkowym 150g Ziemniaki gotowane 240g

		Bukiet warzyw gotowany 200g
Podwieczorek		
Bio herbatniki 1 p.	Bio herbatniki 1 p.	Ciasteczka zbożowe b/ cukru 1p.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka z fileta 50g Ogórek kanapkowy 80g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka z fileta 50g Ogórek kanapkowy 80g Sałata
II Kolacja		
Maślanka owocowa 1 szt.	Maślanka owocowa 1 szt.	Maślanka naturalna 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2671 kcal Tłuszcz 85,4g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,38g Węglowodany 373,62g W tym cukry 218,4g Białko 112,49g Błonnik 25,84g Sól 5,83g	Energia 2631 kcal Tłuszcz 94,35g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,67g Węglowodany 354,77g W tym cukry 216,34g Białko 98,49g Błonnik 17,46g Sól 4,27g	Energia 2299 kcal Tłuszcz 81,17g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,8g Węglowodany 314,56g W tym cukry 234,74g Białko 96,3g Błonnik 35,11g Sól 7,18g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Wtorek (2026-01-06)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb baltonowski 35g. Chleb razowy 70g Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad		
Zupa jarzynowa 350 ml Bitka schabowa duszona 75g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Bitka schabowa duszona 75 g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 240g Buraki gotowane 180g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Bitka schabowa duszona 75 g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty pekińskiej 150g
Podwieczorek		
Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Grapefruit ½ szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Rukola	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Rukola
II Kolacja		
Sok jabłkowy 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2330 kcal Tłuszcz 76,88g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,83g Węglowodany 340,69g W tym cukry 296,54g Białko 84,06g Błonnik 34,31g Sól 4,44g	Energia 2079 kcal Tłuszcz 60,34g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,63g Węglowodany 316,41g W tym cukry 288,49g Białko 79,06g Błonnik 20,83g Sól 3,67g	Energia 2118 kcal Tłuszcz 76,34g Kw. Tłusz. Nasyc.21,44g Węglowodany 298,16g W tym cukry 245,75g Białko 82,34g Błonnik 47,3g Sól 6,58g

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja
--	--	--

Środa (2026-01-07)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml, otręby 4g Bułka pszenna zwykła 1 szt. Chleb razowy 70g Masło 15g Paprykarz 120g Szpinak świeży	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml, płatki kukurydziane 5g Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Paprykarz dietetyczny 120g Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml, otręby 4g Chleb razowy 140g Masło 15g Paprykarz 120g Szpinak świeży
Obiad		
Zupa kalafiorowa 350 ml Sos boloński (mięso duszone) z zielonym groszkiem 160g Makaron 200g	Krem brokułowy z groszkiem ptysiovym 350 ml Sos mięsno – pomidorowy (mięso duszone) 160g Makaron 200g	Zupa kalafiorowa 350 ml Sos mięsno – pomidorowy (mięso duszone) 160g Makaron razowy 200g
Podwieczorek		
Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Kolacja		
Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Jajko got. 2 szt. Ogórek kiszony 80g. Sałata	Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser biały z koperkiem 100g Pomidor 1 szt. Sałata	Herbata owocowa bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajko got. 2 szt. Ogórek kiszony 80g. Sałata
II Kolacja		
Wafle ryżowe 1 paczka	Wafle ryżowe 1 paczka	Wafle ryżowe 1 porcja

Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
<p>Energia 2458 kcal Tłuszcz 90,5g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,81g Węglowodany 331,25g W tym cukry 203,76g Białko 92,36g Błonnik 29,55g Sól 4,31g</p>	<p>Energia 2349 kcal Tłuszcz 79,04g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,1g Węglowodany 326,51g W tym cukry 224,25g Białko 93,41g Błonnik 19,64g Sól 3,08g</p>	<p>Energia 2452 kcal Tłuszcz 84,81g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,72g Węglowodany 340,42g W tym cukry 199,82g Białko 100g Błonnik 45,47g Sól 4,63g</p>
<p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja, Ryby</p>	<p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Ryby</p>	<p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja, Ryby</p>

Czwartek (2025-01-08)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Kiełbaski 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata</p>	<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata</p>	<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata</p>
Obiad		
<p>Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakiem 350ml Leczo z cukinią duszone z filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 200g</p>	<p>Zupa krupnik 350 ml Leczo z cukinią duszone z filetem drobiowym 200g Ryż 200g</p>	<p>Zupa krupnik 350 ml Leczo z cukinią duszone z filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 200g</p>
Podwieczorek		
<p>Gruszka 1 szt.</p>	<p>Wafitki 1 paczka</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
Kolacja		

Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek św. 50g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek św. 50g Sałata
II Kolacja		
Skyr owocowy pitny 1 szt.	Skyr owocowy pitny 1 szt.	Maślanka naturalna 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2466 kcal Tłuszcz 86,27g Kw. Tłusz. Nasyc. 30g Węglowodany 345g W tym cukry 267,29g Białko 96,84g Błonnik 37,82g Sól 3,58g	Energia 2425 kcal Tłuszcz 74,03g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,06g Węglowodany 345,87g W tym cukry 253,68g Białko 101,42g Błonnik 20,71g Sól 2,85g	Energia 2306 kcal Tłuszcz 77,09g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,46g Węglowodany 336,07g W tym cukry 263,49g Białko 89,38g Błonnik 47,1g Sól 3,85g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Piątek (2025-01-09)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Ser biały 120g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 100g Sałata
Obiad		
Barszcz czerwony z makaronem 350ml Kotlet rybny pieczony 130g Ziemniaki gotowane 240g Marchewka z groszkiem 150g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml Pulpet rybny 90g gotowany w sosie koperkowym 150g Ziemniaki gotowane 240g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml Pulpet rybny 90g gotowany w sosie koperkowym 150g Ziemniaki gotowane 240g

	Marchew gotowana 150g	Marchew gotowana 150g
Podwieczorek		
Winogrono 150g.	Tubka warzywna 1 szt.	Tubka warzywna 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser biały z suszonymi pomidorami Roszponka	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Pasta z pieczonych warzyw 60g Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser biały z suszonymi pomidorami Roszponka
II Kolacja		
Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2684 kcal Tłuszcz 96,53g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,22g Węglowodany 366,92g W tym cukry 320,8g Białko 106,24g Błonnik 37,03g Sól 4,52g	Energia 2131 kcal Tłuszcz 54,37g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,31g Węglowodany 327,4g W tym cukry 282,61g Białko 95,1g Błonnik 30,24g Sól 3,66g	Energia 2373 kcal Tłuszcz 73,08g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,36g Węglowodany 341,17g W tym cukry 275,65g Białko 108,2g Błonnik 47,7g Sól 6,48g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby

Sobota (2026-01-10)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata mix	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata mix
Obiad		
Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny duszony 180g Kasza jęczmienna 200g	Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny duszony 180g Kasza jęczmienna 200g	Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny duszony 180g Kasza jęczmienna 200g
Podwieczorek		
Deser owocowy 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.	Kefir 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata
II Kolacja		
Batonik owocowy 1 szt.	Andruty 1 op.	Ciastko b/cukru 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2523kcal Tłuszcz 79,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,37g Węglowodany 349,12g W tym cukry 299,68g Białko 114,63g Błonnik 28,3g Sól 5,88g	Energia 2341 kcal Tłuszcz 77,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,96g Węglowodany 308,5g W tym cukry 266,09g Białko 111,23g Błonnik 17,99g Sól 3,55g	Energia 2460 kcal Tłuszcz 90,9g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,74g Węglowodany 312,29g W tym cukry 258,29g Białko 109,4g Błonnik 52,04g Sól 6,03g

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: **Mleko, Gluten, Seler, Soja**

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: **Mleko, Gluten, Seler, Soja**

Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: **Mleko, Gluten, Seler, Soja, Orzechy**