

Niedziela (2026-01-11)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szyńka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szyńka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szyńka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad		
Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Kotlet schabowy smażony 100g Ziemniaki gotowane 240g Brokuły gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany 50g w sosie pietruszkowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Brokuły gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany 50g w sosie pietruszkowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Brokuły gotowane 200g
Podwieczorek		
Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szyńka gotowana 50g Pieczarki kons. 40g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szyńka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szyńka gotowana 50g Pieczarki kons. 40g Sałata
II Kolacja		
Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2236 kcal Tłuszcz 78,29g Kw. Tłusz. Nasyt. 23,55g Węglowodany 301,97g W tym cukry 265,4g Białko 96,75g Błonnik 33,34g Sól 5,72g	Energia 1825 kcal Tłuszcz 53,08g Kw. Tłusz. Nasyt. 23,24g Węglowodany 255,85g W tym cukry 231,06g Białko 92,44g Błonnik 21,09g Sól 4,94g	Energia 1986 kcal Tłuszcz 55,54g Kw. Tłusz. Nasyt. 23,55g Węglowodany 295,94g W tym cukry 253,11g Białko 94,96g Błonnik 39,58g Sól 6,3g

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

Poniedziałek (2026-01-12)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Parówki wieprzowe 2 szt. Ketchup Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Parówki wieprzowe 2 szt. Ketchup Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Parówki wieprzowe 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata
Obiad		
Zupa grochowa 350ml Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Szpinak duszony 150g	Zupa selerowa z grzankami 350ml Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Szpinak duszony 150g	Zupa selerowa 350ml Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Szpinak duszony 150g
Podwieczorek		
Kiwi 1 szt.	Wafitki 1 p.	Kiwi 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Twaróg 100g Ogórek św. 50g 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 Ogórek św. 50g Sałata
II Kolacja		
Jogurt owocowy pitny skyr 1 szt.	Jogurt owocowy pitny skyr 1 szt.	Kefir 1 szt.
Wartość odżywcza		
Energia 2586 kcal Tłuszcz 79,87g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,33g Węglowodany 364,08g	Energia 2401 kcal Tłuszcz 76,12g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,72g Węglowodany 330,71g	Energia 2101 kcal Tłuszcz 75,57g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,73g Węglowodany 288,63g

W tym cukry 267,99g Białko 124,68g Błonnik 42,86g Sól 5,09g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	W tym cukry 218,42g Białko 111,31g Błonnik 26,08g Sól 4,22g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	W tym cukry 222,38g Białko 90,05g Błonnik 44,04g Sól 4,7g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja
--	--	--

Wtorek (2026-01-13)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser topiony 3 szt. Papryka kons. 40g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser biały z koperkiem 100g Pomidor ½ szt. Sałata.	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser topiony 3 szt. Papryka kons. 40g Sałata
Obiad		
Zupa ogórkowa 350ml Bitka schabowa 75g duszona w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty modrej 150g	Zupa ryżowa 350ml Bitka schabowa 75g duszona w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Marchewka gotowana 150g	Zupa ryżowa 350ml Bitka schabowa 75g duszona w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty modrej 150g
Podwieczorek		
Pomarańcza 1 szt.	Tubka warzywna 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Kiełki rzodkiewki	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Kiełki rzodkiewki
II Kolacja		
Sok pomidorowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza

<p>Energia 2300 kcal Tłuszcz 74,10g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,85g Węglowodany 336,33g W tym cukry 291,34g Białko 91,02g Błonnik 38,13g Sól 7,58g</p>	<p>Energia 1964 kcal Tłuszcz 59,40g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,91g Węglowodany 284,88g W tym cukry 238,55g Białko 84,03g Błonnik 24,76g Sól 5,34g</p>	<p>Energia 2191 kcal Tłuszcz 70,59g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,52g Węglowodany 325,19g W tym cukry 271,78g Białko 86,8g Błonnik 47,52g Sól 6,63g</p>
<p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja</p>	<p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja</p>	<p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja</p>

środa (2026-01-14)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Rukola</p>	<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Roszponka</p>	<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Rukola</p>
Obiad		
<p>Krem pietruszkowo-gruszkowy ze słończnikiem 350ml Kotlet mielony pieczony 100g Ziemniaki gotowane 240g Buraki gotowane 180g</p>	<p>Zupa wiedeńska 350ml Pulpet gotowany 100g w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Buraki gotowane 180g</p>	<p>Zupa wiedeńska 350ml Pulpet gotowany 100g w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Buraki gotowane 180g</p>
Podwieczorek		
<p>Banan 1 szt.</p>	<p>Banan 1 szt.</p>	<p>Grapefruit ½ szt.</p>
Kolacja		
<p>Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka z makaronu i wędliny 150g Mix sałat</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka z makaronu i wędliny 150g Roszponka</p>	<p>Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Sałatka z makaronu razowego i wędliny</p>
II Kolacja		
<p>Jogurt owocowy 1 szt.</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt.</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt.</p>

Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
<p>Energia 2171 kcal Tłuszcz 56,93g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,95g Węglowodany 341,42g W tym cukry 312,69g Białko 84,44g Błonnik 21,92g Sól 3,46g</p> <p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby</p>	<p>Energia 2171 kcal Tłuszcz 56,93g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,95g Węglowodany 341,42g W tym cukry 312,69g Białko 84,44g Błonnik 21,92g Sól 3,46g</p> <p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja</p>	<p>Energia 2135 kcal Tłuszcz 59,7g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,25g Węglowodany 330,02g W tym cukry 255,05g Białko 89,94g Błonnik 45,71g Sól 5,24g</p> <p>Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby</p>

czwartek (2026-01-15)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Dżem 2 szt. Ser twarózek 2 szt. Sałata</p>	<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Dżem 2 szt. Ser twarózek 2 szt.</p>	<p>Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser twarózek 2 szt. Rybki 1/2p. Sałata</p>
Obiad		
<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Mieszanka chińska gotowana z filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 200g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Risotto drobiowo jarzynowe gotowane 300g w sosie śmietanowym 100g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Mieszanka chińska gotowana z filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 200g</p>
Podwieczorek		
<p>Batonik owocowy 1 szt.</p>	<p>Tubka owocowa 1 szt.</p>	<p>Ciastko b/cukru 1 szt.</p>
Kolacja		
<p>Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata</p>	<p>Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata</p>
II Kolacja		

Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2521 kcal Tłuszcz 80,6g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,99g Węglowodany 373,12g W tym cukry 293,77g Białko 89,63g Błonnik 27,64g Sól 3,51g	Energia 2255 kcal Tłuszcz 68,88g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,32g Węglowodany 335,18g W tym cukry 279,25g Białko 81,01g Błonnik 16,58g Sól 2,75g	Energia 2648 kcal Tłuszcz 107,16g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,44g Węglowodany 332,48g W tym cukry 248,58g Białko 101,07g Błonnik 51,37g Sól 4,77g
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, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby, Orzechy

Piątek (2026-01-16)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Paluch mleczny 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Jajko gotowane 2 szt. Papryka św. 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Paluch mleczny 1 szt. Bułka pszenna zwykła 1 szt. Masło 15g Ser grani 100g Miód 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajko gotowane 2 szt. Papryka św. 100g Sałata
Obiad		
Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml Ryba smażona 130g Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Ryba gotowana 110g w sosie cytrynowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Brokuły gotowane 150g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Ryba gotowana 110g w sosie cytrynowym 150g Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty kiszzonej 150g
Podwieczorek		
Borówki 125g	Chrupki kukurydziane 60g	Borówki 125g
Kolacja		

Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Twaróg wędzony 140g Ogórek św. 50g Kiełki słonecznika	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka z pomidorów 180g Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg wędzony 140g Ogórek 50g Kiełki słonecznika
II Kolacja		
Sok owocowy 1 szt	Sok owocowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2764 kcal Tłuszcz 118,57g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,12g Węglowodany 331,68g W tym cukry 243,19g Białko 109,48g Błonnik 39,12g Sól 7,09g	Energia 2271 kcal Tłuszcz 58,89g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,27g Węglowodany 356,77g W tym cukry 295,02g Białko 90,24g Błonnik 28,33g Sól 2,65g	Energia 2288 kcal Tłuszcz 83,69g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,04g Węglowodany 299,87g W tym cukry 232,16g Białko 104,91g Błonnik 44,66g Sól 9,12g
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, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja

Sobota (2026-01-17)

Podstawa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Mix sałat	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Mix sałat
Obiad		
Zupa krupnik z kaszy jaglanej 350ml Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g Ziemniaki gotowane 240g Jabłko 1 szt.	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 350ml Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g Ziemniaki gotowane 240g Jabłko pieczone 1 szt.	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 350ml Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g Ziemniaki gotowane 240g Jabłko 1 szt.
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 Szynka konserwowa 50g Papryka konserwowa 40g 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 Papryka konserwowa 40g Sałata
II Kolacja		
Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2398 kcal Tłuszcz 77,13g Kw. Tłusz. Nasyc. 37,77g Węglowodany 328,64g W tym cukry 278,79g Białko 110,31g Błonnik 28,39g Sól 4,9g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2280 kcal Tłuszcz 75,42g Kw. Tłusz. Nasyc. 37,46g Węglowodany 301,17g W tym cukry 260,86g Białko 107,69g Błonnik 17,85g Sól 3,87g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2224 kcal Tłuszcz 73,15g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,06g Węglowodany 308,79g W tym cukry 249,49g Białko 100,2g Błonnik 38,82g Sól 5,6g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Niedziela (2026-01-18)

Podstawa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie		
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser żółty 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser homogenizowany 150g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser żółty 50g Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad		
Rosół z makaronem 350ml Schab duszony 50g w sosie własnym 150g Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 180g	Rosół z makaronem 350ml Schab duszony 50g w sosie własnym 150g Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 180g	Rosół z makaronem 350ml Schab duszony 50g w sosie własnym 150g Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 180g
Podwieczorek		

Gruszka 1 szt.	Bio krakersy 1 p.	Gruszka 1 szt.
Kolacja		
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja		
Maślanka owocowa 1 szt.	Maślanka owocowa 1 szt.	Maślanka nat. 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2287 kcal Tłuszcz 65,79g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,64g Węglowodany 341,98g W tym cukry 260,61g Białko 97,95g Błonnik 33,3g Sól 5g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2690 kcal Tłuszcz 79,09g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,78g Węglowodany 388,51g W tym cukry 243,13g Białko 114,42g Błonnik 23,34g Sól 3,66g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2316 kcal Tłuszcz 70,82g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,59g Węglowodany 332,44g W tym cukry 268,98g Białko 108,87g Błonnik 42,57g Sól 6,17g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Poniedziałek (2026-01-19)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Ser biały ze szczypiorkiem 100g Ogórek św. 50g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Ser biały 100g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser biały ze szczypiorkiem 100g Ogórek św. 50g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Żurek 350ml Pulpet drobiowy 100g gotowany w sosie koperkowym 150g Ryż brązowy 160g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Pulpet drobiowy 100g gotowany w sosie koperkowym 150g Ryż 160g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Pulpet drobiowy 100g gotowany w sosie koperkowym 150g Ryż brązowy 160g

Brokuły got. 200g	Brokuły got. 200g	Brokuły got. 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 1 szt.	Biszkopty ½ p.	Kiwi 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka z ciecioriki 200g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Sok marchewkowy 1 szt.	Sok marchewkowy 1 szt.	Słonecznik 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2497 kcal Tłuszcz 74,92g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,02g Węglowodany 370,41g W tym cukry 256,53g Białko 105,99g Błonnik 41,46g Sól 4,89g	Energia 2238 kcal Tłuszcz 63,61g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,34g Węglowodany 338,05g W tym cukry 241,76g Białko 91,03g Błonnik 20,53g Sól 2,93g	Energia 2253 kcal Tłuszcz 79,78g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,35g Węglowodany 307,31g W tym cukry 252,39g Białko 101,35g Błonnik 48,58g Sól 4,08g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja

Wtorek (2026-01-20)

Dieta Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Chleb razowy 70g Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Dżem 2 szt. Pomidor 1/2szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 100g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad

Zupa z soczewicy 350ml Roladki schabowe z warzywami duszone 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z białej kapusty 150g	Zupa ziemniaczana 350ml Roladki schabowe z warzywami duszone 120g Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 180g	Zupa ziemniaczana 350ml Roladki schabowe z warzywami duszone 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z białej kapusty 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Grejpfrut ½ szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka z fileta 50g Ogórek św. 50g Szpinak świeży	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka z fileta 50g Ogórek św. 50g Szpinak świeży
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Kefir 1 szt.	Kefir 1 szt.	Kefir 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2522 kcal Tłuszcz 80,32g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,01g Węglowodany 355,44g W tym cukry 251,81g Białko 119,94g Błonnik 45,4 Sól 5,25g	Energia 2115 kcal Tłuszcz 56,1g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,35g Węglowodany 330,24g W tym cukry 297,92g Białko 83,15g Błonnik 21,6g Sól 4,36g	Energia 2172 kcal Tłuszcz 78,36g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,16g Węglowodany 292,28g W tym cukry 242,04g Białko 93,86g Błonnik 41,69g Sól 5,7g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	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, Jaja