

Środa (2026-01-21)

Dieta Podstawowa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Pasta z ryby gotowanej z koncentratem 50g Ogórek konserwowy 80g Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Pasta z ryby gotowanej z koncentratem 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Pasta z ryby gotowanej z koncentratem 50g Ogórek konserwowy 80g Roszponka
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z zacierką 350ml Sznycel drobiowy smażony 80g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml Sznycel drobiowy duszony 80g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchew mini gotowana 150g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml Sznycel drobiowy duszony 80g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 1 szt.	Kisiel 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata mix	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata mix
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Sok pomidorowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2393 kcal Tłuszcz 83,33g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,1g Węglowodany 332,3g W tym cukry 281,47g Białko 97,42g Błonnik 39,54g Sól 6,29g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja	Energia 2212 kcal Tłuszcz 72,18g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,38g Węglowodany 308,5g W tym cukry 274,73g Białko 94,49g Błonnik 22,73g Sól 4,76g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja	Energia 2312 kcal Tłuszcz 77,1g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,14g Węglowodany 331,76g W tym cukry 271,88g Białko 97,69g Błonnik 51g Sól 6,76g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja

Czwartek (2026-01-22)

Dieta Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzyca
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Parówki delikatesowe 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Parówki delikatesowe 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Parówki delikatesowe 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa 350ml Sos myśliwski gotowany 200g Kasza jęczmienna 160g	Zupa brokułowa 350ml Gulasz wieprzowy duszony 200g Kasza jęczmienna 160g Buraki 180g	Zupa brokułowa 350ml Gulasz wieprzowy duszony 200g Kasza jęczmienna 160g Buraki 180g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Tubka owocowa 1 szt.	Tubka owocowa 1 szt.	Słonecznik 1 op.
Kolacja	Kolacja	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	II Kolacja	II Kolacja
Jogurt owocowy pitny skyr 1 szt.	Jogurt owocowy pitny skyr 1 szt.	Maślanka naturalna 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2366 kcal Tłuszcz 32,46g Kw. Tłusz. Nasyc. 34,79g Węglowodany 305,72g W tym cukry 228,85g Białko 93,14 Błonnik 31,65g Sól 6,13g	Energia 2462 kcal Tłuszcz 89,4g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,52g Węglowodany 316,97g W tym cukry 246,56g Białko 110,19g Błonnik 23,96g Sól 3,27g	Energia 2571 kcal Tłuszcz 112,77g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,21g Węglowodany 307,35g W tym cukry 238,83g Białko 106,52g Błonnik 44,96g Sól 4,39g
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 (2026-01-23)

Dieta Podstawowa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Ser biały z rzodkiewką 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Ser twarogów 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser biały z rzodkiewką 100g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa fasolowa 350ml Ryba po grecku pieczona 250g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa wiedeńska 350ml Ryba gotowana w sosie greckim dietetycznym 250g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa wiedeńska 350ml Ryba gotowana w sosie greckim dietetycznym 250g Ziemniaki gotowane 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka jarzynowa (warzywa gotowane) 200g Kiełki rzodkiewki	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka jarzynowa dietetyczna (warzywa gotowane) 200g Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Sałatka jarzynowa dietetyczna (warzywa gotowane) 200g Kiełki rzodkiewki
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2445 kcal Tłuszcz 65,2g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,78g Węglowodany 376,5g W tym cukry 299,13g Białko 109,28g Błonnik 47,97g Sól 4,55g	Energia 1891 kcal Tłuszcz 50,8g Kw. Tłusz. Nasyc. 17,14g Węglowodany 296,43g W tym cukry 236,37g Białko 73,64g Błonnik 26,61g Sól 3,36g	Energia 1950 kcal Tłuszcz 45,9g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,19g Węglowodany 316,11g W tym cukry 239,13g Białko 88,84g Błonnik 47,91g Sól 4,61g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Ryby

Sobota (2026-01-24)

Dieta Podstawowa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata mix	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Rozszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata mix
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 200g Makaron 160g	Zupa krupnik 350ml Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 200g Makaron 160g	Zupa krupnik 350ml Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 200g Makaron razowy 160g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chipsy jabłkowe 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Chipsy jabłkowe 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser żółty 50g Ogórek św. 50g 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 Ogórek św. 50g Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt.	Kefir 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2331 kcal Tłuszcz 81,06g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,2g Węglowodany 315,89g W tym cukry 264,93g Białko 94,67g Błonnik 25,41g Sól 4,77g	Energia 2139 kcal Tłuszcz 66,99g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,91g Węglowodany 301,57g W tym cukry 281,02g Białko 90,99g Błonnik 15,51g Sól 4,31g	Energia 2188 kcal Tłuszcz 71,41g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,22g Węglowodany 308,94g W tym cukry 193,63g Białko 92,03g Błonnik 41,47g Sól 5,44g
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

Niedziela (2026-01-25)

Dieta Podstawowa	Łatwostrawna	cukrzyca
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 80g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 80g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z makaronem 350ml Karkówka duszona 100g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z fasolki szparagowej gotowanej 150g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Schab gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 200g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Schab gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z fasolki szparagowej gotowanej 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Deser owocowy 1 szt	Deser owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt.
Kolacja	Kolacja	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	II Kolacja	II Kolacja
Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2367 kcal Tłuszcz 91,49g Kw. Tłusz. Nasyc. 37,07g Węglowodany 288,22g W tym cukry 231,3g Białko 110,28g Błonnik 28,29g Sól 3,34g	Energia 2123 kcal Tłuszcz 75,07g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,61g Węglowodany 263,53g W tym cukry 217,19g Białko 107,49g Błonnik 18,47g Sól 2,86g	Energia 2126 kcal Tłuszcz 74,64g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,87g Węglowodany 287,78g W tym cukry 222,09g Białko 97,69g Błonnik 36,97g Sól 4,26g
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

Poniedziałek (2026-01-26)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Parówki drobiowe 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Sałata
Obiad	Obiad	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 200g Marchew mini gotowana 150g	Zupa ryżowa 350 ml Udko drobiowe gotowane 1 szt. w sosie potrawkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet z warzyw gotowany 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bio herbatniki 1 p.	Bio herbatniki 1 p.	Ciasteczka zbożowe b/ cukru 1p.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka ziemniaczana z czerwoną fasolą 200g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka ziemniaczana 200g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka ziemniaczana 200g Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Sok jabłkowy 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2600 kcal Tłuszcz 93,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,22g Węglowodany 362,57g W tym cukry 251,07g Białko 89,41g Błonnik 29,2g Sól 4,73g	Energia 2510 kcal Tłuszcz 90,69g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,78g Węglowodany 353,55g W tym cukry 256,92g Białko 79,47g Błonnik 19,83g Sól 3,77g	Energia 2243 kcal Tłuszcz 91,95g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,7g Węglowodany 319,59g W tym cukry 237,16g Białko 79,26g Błonnik 41,91g Sól 7,58g
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 (2026-01-27)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Paluch mleczny 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa 350 ml Sos boloński (mieso duszone) z zielonym groszkiem 160g Makaron razowy 200g	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml Sos mięsny (mieso duszone) – pomidorowy 160g Makaron 200g	Zupa kalafiorowa 350 ml Sos mięsny (mieso duszone) – pomidorowy 160g Makaron razowy 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Grapefruit ½ szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Polędwica sopočka 50g Pomidor 1 szt. Rukola	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Polędwica sopočka 50g Pomidor 1 szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopočka 50g Pomidor 1 szt. Rukola
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2332 kcal Tłuszcz 81,61g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,69g Węglowodany 335,23g W tym cukry 214,34g Białko 78,22g Błonnik 36,04g Sól 4,54g	Energia 2216 kcal Tłuszcz 70,59g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,93g Węglowodany 326,57g W tym cukry 230,81g Białko 79,62g Błonnik 20,32g Sól 3,53g	Energia 2160 kcal Tłuszcz 71,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,01g Węglowodany 320,09g W tym cukry 183,22g Białko 78,76g Błonnik 47,7g Sól 4,7g
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 (2026-01-28)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml, otręby 4g Bułka pszenna zwykła 1 szt. Chleb razowy 70g Masło 15g Paprykarz (ryba, ryż gotowane, cebula smażona) 120g Szpinak świeży	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml, płatki kukurydziane 5g Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Paprykarz dietetyczny (ryba, ryż gotowane) 120g Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml, otręby 4g Chleb razowy 140g Masło 15g Paprykarz (ryba, ryż gotowane)120g Szpinak świeży
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krem paprykowy 350ml Bitka schabowa duszona 75g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Bitka schabowa duszona 75 g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 180g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Bitka schabowa duszona 75 g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Kolacja	Kolacja	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	II Kolacja	II Kolacja
Wafle ryżowe 1 paczka	Wafle ryżowe 1 paczka	Wafle ryżowe 1 porcja
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2284 kcal Tłuszcz 89,63g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,21g Węglowodany 291,51g W tym cukry 237,39g Białko 91,24g Błonnik 29,22g Sól 3,85g	Energia 2158 kcal Tłuszcz 67,5g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,85 g Węglowodany 308,69g W tym cukry 256,39g Białko 90,06g Błonnik 20,21g Sól 3,27g	Energia 2344 kcal Tłuszcz 87,41g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,02g Węglowodany 311,75g W tym cukry 241,72g Białko 96,78g Błonnik 41,5g Sól 4,78g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja, Ryby	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, Jaja, Ryby

Czwartek (2026-01-29)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Kiełbaski 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakiem 350ml Leczo z cukinią duszone z filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 160g	Zupa krupnik 350 ml Leczo z cukinią duszone z filetem drobiowym 200g Ryż 160g	Zupa krupnik 350 ml Leczo z cukinią duszone z filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 160g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka 1 szt.	Wafitki 1 paczka	Gruszka 1 szt.
Kolacja	Kolacja	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	II Kolacja	II Kolacja
Skyr owocowy pitny 1 szt.	Skyr owocowy pitny 1 szt.	Maślanka naturalna 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2349 kcal Tłuszcz 84,95 Kw. Tłusz. Nasyc. 29,38g Węglowodany 321,6g W tym cukry 246,55g Białko 92,77g Błonnik 35,07g Sól 3,37g	Energia 2360 kcal Tłuszcz 73,29g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,57g Węglowodany 333,36g W tym cukry 241,47g Białko 99,19g Błonnik 20,23 Sól 2,87g	Energia 2215 kcal Tłuszcz 75,96g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,88g Węglowodany 318,21g W tym cukry 247,37g Białko 86,26g Błonnik 45,36g Sól 3,77g

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

Piątek (2026-01-30)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Ser biały 120g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 100g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z makaronem 350ml Kotlet rybny pieczony 130g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem oprószana 150g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml Pulpet rybny 90g gotowany w sosie koperkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml Pulpet rybny 90g gotowany w sosie koperkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Kolacja	Kolacja	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	II Kolacja	II Kolacja
Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2585 kcal Tłuszcz 95,97g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,66g Węglowodany 346,94g W tym cukry 300,99g Białko 102,8g Błonnik 36,77g	Energia 2145 kcal Tłuszcz 54,48g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,93g Węglowodany 334,73g W tym cukry 297,16g Białko 94,37g Błonnik 31,15g	Energia 2354 kcal Tłuszcz 73g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,96g Węglowodany 341,52g W tym cukry 283,6g Białko 106,62g Błonnik 48,41g

Sól 4,32g	Sól 3,7g	Sól 6,42g
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