

JADŁOSPIS 02-02-2026 r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki owsiane 40g na mleku 2% 200ml⁶</i> <i>Szynka farmerska 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło ekstra 82% 10g⁶</i> <i>Salata, Pomidor 50 g, Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml^{6,2}</i> <i>Kotlet schabowy 100 g^{2,3}</i> <i>Kapusta zasmażana 150 g²</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica łososiowa 40 g</i> <i>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g⁶</i> <i>Masło ekstra 82% 10 g⁶</i> <i>Salata, Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 400 kcal</i> <i>Białko≈ 125 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 270 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 115 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 50 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 65 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 30 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki owsiane 40g na mleku 2% 200ml⁶</i> <i>Szynka farmerska 40 g</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło ekstra 82% 10 g⁶</i> <i>Salata, Pomidor 50 g, Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml^{6,2}</i> <i>Schab gotowany w sosie koperkowym 100 g</i> <i>Bukiet warzyw 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica łososiowa 40 g</i> <i>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g⁶</i> <i>Masło ekstra 82% 10 g⁶</i> <i>Salata, Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 360 kcal</i> <i>Białko≈ 125 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 275 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 110 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 45 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 65 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 30 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki owsiane 40g na mleku 2% 200ml⁶</i> <i>Szynka farmerska 40 g</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło ekstra 82% 10 g⁶</i> <i>Salata, Pomidor 50 g, Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml^{6,2}</i> <i>Schab gotowany w sosie koperkowym 100 g</i> <i>Kapusta zasmażana 150 g²</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Polędwica łososiowa 40 g</i> <i>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40 g</i> <i>Masło ekstra 82% 10 g⁶</i> <i>Salata, Ogórek kwaszony 30 g</i> <i>Papryka 30g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 320 kcal</i> <i>Białko≈ 120 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 270 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 65 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 125 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 60 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 65 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 36 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie: Kiwi 1 szt.</i></p>		<p><i>Podwieczorek: Kefir 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 03-02-2026 r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki kukurydziane 20g na mleku 1,5% 200ml⁶</i> <i>Schab pieczony 30g⁵</i> <i>Ser żółty 20 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata, Ogórek zielony 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Barszcz biały 400ml^{6,2}</i> <i>Pierś z indyka duszona w sosie własnym 120g²</i> <i>Surówka pora z jogurtem naturalnym 150g⁶</i> <i>Kasza bulgur 50 g²</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Salami wielkopolskie 30 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Pomidor 60 g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 080 kcal</i> <i>Białko≈ 110 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 245 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 50 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 100 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 46 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 54 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 28 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki kukurydziane 20g na mleku 1,5% 200ml</i> <i>Schab pieczony 30g⁵</i> <i>Serek łaciaty ½ opak</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata, Ogórek zielony 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Barszcz biały 400ml^{6,2}</i> <i>Pierś z indyka gotowana 120g</i> <i>Marchewka plastry 150g</i> <i>Kasza bulgur 50 g²</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Salami wielkopolskie 30 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Pomidor 60 g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 100 kcal</i> <i>Białko≈ 112 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 245 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 50 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 105 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 48 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 57 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 28 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki kukurydziane 20g na mleku 1,5% 200ml⁶</i> <i>Schab pieczony 30g⁵</i> <i>Serek łaciaty ½ opak⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata, Ogórek zielony 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa żurek 400ml^{6,2}</i> <i>Pierś z indyka gotowana w jarzynach 120g</i> <i>Surówka pora z jogurtem naturalnym 150g⁶</i> <i>Kasza bulgur 50 g²</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Salami wielkopolskie 30 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Pomidor 60 g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 180 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 275 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 75 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 105 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 48 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 57 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 35 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie:</i> <i>Pomarańcza 1 szt.</i></p>		<p><i>Podwieczorek:</i> <i>Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 04-02-2026 r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki jaglane 30g na mleku 1,5% 200ml⁶</i> <i>Szynka soczysta 30g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.³</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Papryka 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa grochowa 400 ml</i> <i>Gołąbki w sosie pomidorowym 100g²</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka od szwagra 30 g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Ogórek konserwowy 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 050 kcal</i> <i>Białko≈ 110 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 245 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 99 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 42 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 57 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 28 g</i> <i>Sól≈ 6 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki jaglane 30g na mleku 1,5% 200ml⁶</i> <i>Szynka soczysta 30g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Papryka 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ziemniaczana 400 ml</i> <i>Pulpecik w sosie pomidorowym 100g²</i> <i>Bukiet warzyw 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka od szwagra 30 g⁵</i> <i>Serek łaciaty 40g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Ogórek konserwowy 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 150 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 250 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 105 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 45 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 60 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 30 g</i> <i>Sól≈ 6 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jaglane 30g na mleku 1,5% 200ml⁶</i> <i>Szynka soczysta 30g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.³</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Papryka 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>II śniadanie Grejpfrut 1 szt.</i></p>	<p><i>Zupa ziemniaczana 400 ml</i> <i>Gołąbki w sosie pomidorowym 100g²</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Szynka od szwagra 30 g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Ogórek konserwowy 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Podwieczorek: Maślanka 1 szt.⁶</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 150 kcal</i> <i>Białko≈ 118 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 260 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 70 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 105 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 45 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 60 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 32 g</i> <i>Sól≈ 6g</i></p>

JADŁOSPIS 05-02-2026 r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSIAWOWA	<p><i>Płatki jęczmienne 40g na mleku 1,5% 200ml^{6,2}</i> <i>Schab nie ze wsi 30 g⁵</i> <i>Ser biały chudy 30 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata, Rzodkiewka 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Kapuśniak z białej kapusty 400 ml</i> <i>Bitka wieprzowa duszona 100g²</i> <i>Surówka z buraków czerwonych 150 g</i> <i>Kasza jęczmienna 50 g²</i> <i>Kompot z cukrem 5g 200 ml</i></p>	<p><i>Kurczak ze straganu 30 g⁵</i> <i>Pasta jajeczna 40 g³</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata, Ogórek zielony 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 100 kcal</i> <i>Białko≈ 112 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 250 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 100 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 42 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 58 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 30 g</i> <i>Sól≈ 6,5g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki jęczmienne 40g na mleku 1,5% 200ml^{6,2}</i> <i>Schab nie ze wsi 30 g⁵</i> <i>Ser biały chudy 30 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata, Rzodkiewka 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa kalafiorowa 400 ml</i> <i>Bitka wieprzowa gotowana 100g</i> <i>Bukiet warzyw 150g</i> <i>Kasza jęczmienna 50 g²</i> <i>Kompot z cukrem 200 ml</i></p>	<p><i>Kurczak ze straganu 30 g⁵</i> <i>Pasta jajeczna 40 g³</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata, Ogórek zielony 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 100 kcal</i> <i>Białko≈ 110 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 245 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 98 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 41 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 57 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 30 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jęczmienne 40g na mleku 1,5% 200ml^{6,2}</i> <i>Schab nie ze wsi 30 g⁵</i> <i>Ser biały chudy 30 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata, Rzodkiewka 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Kapuśniak z białej kapusty 400 ml</i> <i>Bitka wieprzowa gotowana 100g</i> <i>Surówka z buraków czerwonych 150 g</i> <i>Kasza jęczmienna 50 g²</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Kurczak ze straganu 30 g⁵</i> <i>Pasta jajeczna 30 g³</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata, Ogórek zielony 60 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia≈ 2 050 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 270 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 85 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 95 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 40 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 55 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 32 g</i> <i>Sól≈ 6,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie: Jabłko 1 szt.</i></p>		<p><i>Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 06-02-2026 r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki owsiane 40g na mleku 1,5% ^{6,2} Polędwica sopocka 30g ⁵ Ser Deliser 1 szt. ⁶ Masło 10g ⁶ Sałata Papryka 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ryżanka 400 ml Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 150 g ^{2,6} Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot z cukrem 5g 200 ml</p>	<p>Łopatka pieczona 20 g ⁵ Śledź z cebulką 40 g Masło 10 g ⁶ Sałata Ogórek kwaszony 60g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia≈ 2 050 kcal Białko≈ 105 g Węglowodany ogółem≈ 250 g └ w tym cukry≈ 55 g Tłuszcze ogółem≈ 95 g └ tłuszcze nasycone≈ 40 g └ tłuszcze nienasycone≈ 55 g Błonnik pokarmowy≈ 30 g Sól≈ 6,5 g</p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p>Płatki owsiane 40g na mleku 1,5% ^{6,2} Polędwica sopocka 30g ⁵ Ser Deliser 1 szt. ⁶ Masło 10g ⁶ Sałata Papryka 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ryżanka 400 ml Kopytka z masłem 200g ^{2,6} Mini marchew 150 g Kompot z cukrem 5g 200 ml</p>	<p>Łopatka pieczona 20 g ⁵ Serek łaciaty 40g Masło 10 g ⁶ Sałata Ogórek kwaszony 60g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia≈ 2 250 kcal Białko≈ 115 g Węglowodany ogółem≈ 280 g └ w tym cukry≈ 60 g Tłuszcze ogółem≈ 100 g └ tłuszcze nasycone≈ 43 g └ tłuszcze nienasycone≈ 57 g Błonnik pokarmowy≈ 32 g Sól≈ 6,5–7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki owsiane 40g na mleku 1,5% ^{6,2} Polędwica sopocka 30g ⁵ Ser Deliser 1 szt. ⁶ Masło 10g ⁶ Sałata Papryka 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ryżanka 400 ml Kopytka z sosem pieczarkowym 200g ^{2,6} Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Łopatka pieczona 20 g ⁵ Śledź z cebulką 40 g Masło 10 g ⁶ Sałata Ogórek kwaszony 60g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia≈ 2 050 kcal Białko≈ 110 g Węglowodany ogółem≈ 260 g └ w tym cukry≈ 75 g Tłuszcze ogółem≈ 95 g └ tłuszcze nasycone≈ 42 g └ tłuszcze nienasycone≈ 53 g Błonnik pokarmowy≈ 32 g Sól≈ 6,5 g</p>
	<p>II śniadanie: Kiwi 1 szt.</p>		<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c 1 szt. ⁶</p>	

JADŁOSPIS 07-02-2026 r. Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka z liściem 40 g⁵ Ser biały półtłusty 30 g⁶ Serek almette 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Sałata Pomidor 60 g Szcypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Karkówka duszona 100g² Fasolka szparagowa 120 g² Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z cukrem 5g 200 ml</p>	<p>Szynka z kurcząt 40 g⁵ Parówka 90% szynki 1 szt.⁵ Masło 10 g⁶ Sałata Rzodkiewka 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml Musztarda 5 g</p>	<p>Energia≈ 2 280 kcal Białko≈ 108 g Węglowodany ogółem≈ 260 g └ w tym cukry≈ 63 g Tłuszcze ogółem≈ 92 g └ tłuszcz nasycone≈ 36 g └ tłuszcz nienasycone≈ 56 g Błonnik pokarmowy≈ 22 g Sól≈ 8,3 g</p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p>Szynka z liściem 40 g⁵ Ser biały półtłusty 30 g⁶ Serek almette 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Sałata Pomidor 60 g Szcypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Mięso gotowane w jarzynach 100g² Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z cukrem 200 ml</p>	<p>Szynka z kurcząt 40 g⁵ Parówka 90% szynki 1 szt.⁵ Masło 10 g⁶ Sałata Rzodkiewka 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml Musztarda 5 g</p>	<p>Energia≈ 2 050 kcal Białko≈ 112 g Węglowodany ogółem≈ 255 g └ w tym cukry≈ 70 g Tłuszcze ogółem≈ 72 g └ tłuszcz nasycone≈ 28 g └ tłuszcz nienasycone≈ 44 g Błonnik pokarmowy≈ 24 g Sól≈ 7,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka z liściem 50 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek almette 1 szt.⁶ Masło 20g⁶ Sałata Pomidor 50 g Szcypiorek Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml Mięso gotowane w jarzynach 100g² Fasolka szparagowa 120 g² Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Szynka z kurcząt 20 g⁵ Parówka 90% szynki 1 szt.⁵ Masło 10 g⁶ Sałata Rzodkiewka 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml Musztarda 5 g</p>	<p>Energia≈ 2 360 kcal Białko≈ 116 g Węglowodany ogółem≈ 280 g └ w tym cukry≈ 90 g Tłuszcze ogółem≈ 82 g └ tłuszcz nasycone≈ 34 g └ tłuszcz nienasycone≈ 48 g Błonnik pokarmowy≈ 35 g Sól≈ 8,2 g</p>
	<p>II śniadanie: Pomarańcza 1 szt.</p>		<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c 1szt.⁶</p>	

JADŁOSPIS 08-02-2026 r. Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka konserwowa 30 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Sałata Ogórek zielony 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa szczawiowa ze śmietaną 18% 400 ml^{6,2} Pulpecik w sosie koperkowym 100 g Surówka z kapusty białej z oliwą 150 g Kasza kuskus 60 g² Kompot z cukrem 200 ml</p>	<p>Pasztet 60 g⁵ Ser Deliser 1 szt.⁶ Masło 10 g⁶ Sałata Ogórek konserwowy 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia≈ 2 300 kcal Białko≈ 105 g Węglowodany ogółem≈ 265 g └ w tym cukry≈ 80 g Tłuszcze ogółem≈ 88 g └ tłuszcz nasycone≈ 36 g └ tłuszcz nienasycone≈ 52 g Błonnik pokarmowy≈ 25 g Sól≈ 8,0 g</p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p>Szynka konserwowa 30 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Sałata Ogórek zielony 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml^{6,2} Pulpecik w sosie koperkowym 100 g^{6,2} Mini marchewki 150 g Kasza kuskus 60 g² Kompot z cukrem 5g 200 ml</p>	<p>Pasztet 60 g⁵ Ser Deliser 1 szt.⁶ Masło 10 g⁶ Sałata Ogórek konserwowy 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia≈ 2 050 kcal Białko≈ 100 g Węglowodany ogółem≈ 245 g └ w tym cukry≈ 50 g Tłuszcze ogółem≈ 78 g └ tłuszcz nasycone≈ 32 g └ tłuszcz nienasycone≈ 46 g Błonnik pokarmowy≈ 27 g Sól≈ 7,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka konserwowa 30 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Sałata Ogórek zielony 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml^{6,2} Pulpecik w sosie koperkowym 100 g^{6,2} Surówka z kapusty białej z oliwą 150 g Kasza kuskus 60 g² Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Pasztet 60 g⁵ Ser Deliser 1 szt.⁶ Masło 10 g⁶ Sałata Ogórek konserwowy 60 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia≈ 2 050 kcal Białko≈ 105 g Węglowodany ogółem≈ 245 g └ w tym cukry≈ 70 g Tłuszcze ogółem≈ 78 g └ tłuszcz nasycone≈ 32 g └ tłuszcz nienasycone≈ 46 g Błonnik pokarmowy≈ 30 g Sól≈ 7,5 g</p>
	<p>II śniadanie: Grejpfrut 1 szt.</p>		<p>Podwieczorek: Maślanka 1 szt.⁶</p>	