

JADŁOSPIS 05-01-2026r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Kasza manna na mleku 2% 250ml^{6,2}</i> <i>Schab wiśniowy 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szczypiorek 5g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa borowikowa z makaronem pełnoziarnistym 450 ml^{1,2,6}</i> <i>Kotlet mielony 100 g^{2,3}</i> <i>Szpinak gotowany 150 g^{2,6}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 40 g⁵</i> <i>Serek ziarnisty naturalny 60g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2250 kcal Białko~110 g</i> <i>Węglowodany~270 g↔ w tym cukry~60–65 g</i> <i>Tłuszcz~95–100 g↔ w tym nasycone~38–40 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~6,5–7 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Kasza manna na mleku 2% 250 ml^{6,2}</i> <i>Schab wiśniowy 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor 50g</i> <i>Szczypiorek 5g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ziemniaczana z makaronem 450 ml²</i> <i>Pulpecik gotowany w jarzynach 100 g^{1,2,3}</i> <i>Szpinak gotowany 150 g^{2,6}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 40 g⁵</i> <i>Serek ziarnisty naturalny 60g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2300 kcal</i> <i>Białko~110–115 g</i> <i>Węglowodany~275 g↔ w tym cukry~60–65 g</i> <i>Tłuszcz~95–100 g↔ w tym nasycone~38–40 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~6,5–7 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Patki kukurydziane na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Schab wiśniowy 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szczypiorek 5g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa borowikowa z makaronem pełnoziarnistym 450 ml^{1,2}</i> <i>Pulpecik gotowany w jarzynach 100 g^{1,3}</i> <i>Szpinak gotowany 150 g^{2,6}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 40 g⁵</i> <i>Serek ziarnisty naturalny 60g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2150 kcal Białko~115 g</i> <i>Węglowodany~235 g↔ w tym cukry~55–60 g</i> <i>Tłuszcz~90–95 g↔ w tym nasycone~35 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~6,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 06-01-2025r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka bankietowa 20g⁵ Serek Kiri 1 szt.⁶ Pasztet 30g^{3,5} Masło 10g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa żurek 400 ml^{1,2,6} Gulasz wieprzowy gotowany 100 g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 120 g^{1,6} Kasza gryczana 60 g Kompot z cukrem(5g) 200 ml</p>	<p>Polędwica drobiowa 20 g⁵ Sałatka z tuńczyka z warzywami 40 g^{3,4} Masło 10 g⁶ Sałata 10g Papryka 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2100 kcal Białko~105 g Węglowodany~225 g↔ w tym cukry~55–60 g Tłuszcz~85–90 g↔ w tym nasycone~30–35 g Błonnik~22 g Sól~6,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Szynka bankietowa 20g⁵ Serek Kiri 1 szt.⁶ Pasztet 30g^{3,5} Masło 10g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa koperkowo-dyniowa 400ml^{1,2,6} Gulasz wieprzowy gotowany 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kasza gryczana 60 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Polędwica drobiowa 20 g⁵ Sałatka lekkostrawna z tuńczyka z warzywami 40 g^{3,4} Masło 10 g⁶ Sałata 10g Papryka bez skórki 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2100 kcal Białko~105 g Węglowodany~225 g↔ w tym cukry~55–60 g Tłuszcz~85–90 g↔ w tym nasycone~30–35 g Błonnik~23 g Sól~5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka bankietowa 20g⁵ Serek Kiri 1 szt.⁶ Pasztet 30g^{3,5} Masło 10g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa koperkowa 400ml^{1,2} Gulasz wieprzowy gotowany 100 g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 120 g^{1,6} Kasza gryczana 60 g Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Polędwica drobiowa 20 g⁵ Sałatka z tuńczyka z warzywami 40 g^{3,4} Masło 10 g⁶ Sałata 10g Papryka 50g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2050 kcal Białko~105 g Węglowodany~230 g↔ w tym cukry~45–50 g Tłuszcz~85 g↔ w tym nasycone~30–32 g Błonnik~25 g Sól~6,5 g</p>
	<p>II śniadanie Kiwi 1 szt. 10g</p>		<p>Podwieczorek Jogurt naturalny 1 szt.⁶</p>	

JADŁOSPIS 07-01-2026r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki gryczane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Parówka z szynki 90% mięsa 1 szt. ⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g ⁶</i> <i>Masło 10g ⁶</i> <i>Sałata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szczypiorek 5g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Musztarda 5g ⁸</i></p>	<p><i>Zupa kalafiorowa 400 ml ^{1,2,6}</i> <i>Kotlet schabowy 100 g ^{1,2,3}</i> <i>Fasolka szparagowa z masłem 120 g ^{2,6}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pierś po żydowsku 20g ⁵</i> <i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 40 g ^{3,6}</i> <i>Masło 10 g ⁶</i> <i>Rukola 20 g</i> <i>Ogórek konserwowy 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Jabłko pieczone 20 g</i></p>	<p>Energia~2250 kcal Białko~115 g Węglowodany~245 g↔ w tym cukry~60 g Tłuszcz~95 g↔ w tym nasycone~35–38 g Błonnik~25 g Sól~6,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki gryczane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Parówka z szynki 90% mięsa 1 szt. ⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g ⁶</i> <i>Masło 10g ⁶</i> <i>Sałata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szczypiorek 5g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Musztarda 5g ⁸</i></p>	<p><i>Zupa kalafiorowa 400 ml ^{1,2}</i> <i>Schab gotowany 100 g</i> <i>Mini marchewka 120 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pierś po żydowsku 20g ⁵</i> <i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 40 g ^{3,6}</i> <i>Masło 10 g ⁶</i> <i>Rukola 20 g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Jabłko pieczone 20 g</i></p>	<p>Energia~2230 kcal Białko~112 g Węglowodany~245 g↔ w tym cukry~60 g Tłuszcz~92 g↔ w tym nasycone~35 g Błonnik~25 g Sól~6,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki gryczane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Parówka z szynki 90% mięsa 1 szt. ⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g ⁶</i> <i>Masło 10g ⁶</i> <i>Sałata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szczypiorek 5g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Musztarda 5g ⁸</i></p> <p><i>II śniadanie Pomarańcza 1 szt 25 g</i></p>	<p><i>Zupa kalafiorowa 400 ml ^{1,2}</i> <i>Schab gotowany 100 g</i> <i>Fasolka szparagowa z masłem 120 g ⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Pierś po żydowsku 20g ⁵</i> <i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 40 g ^{3,6}</i> <i>Masło 10 g ⁶</i> <i>Rukola 20 g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Jabłko pieczone 20 g</i></p> <p><i>Podwieczorek Kefir 1 szt.</i></p>	<p>Energia~2280 kcal Białko~115 g Węglowodany~245 g↔ w tym cukry~65 g Tłuszcz~92 g↔ w tym nasycone~36 g Błonnik~26 g Sól~6,5 g</p>

JADŁOSPIS 08-01-2026r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka klasyczna 30g⁵</i> <i>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pieczarkowa z ziemniakami i śmietaną 18 % 400 ml^{1,2,6}</i> <i>Gołąbek w sosie pomidorowym 120g^{2,3}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica Ani 20 g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 3% 20 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Burak pieczony z oliwą 30g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1990 kcal</i> <i>Białko~92 g</i> <i>Węglowodany~220 g, w tym cukry~35 g</i> <i>Tłuszcz~78 g, w tym nasycone~28 g</i> <i>Błonnik~22 g</i> <i>Sól~5,7 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka klasyczna 30g⁵</i> <i>Twarożek 50g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka bez skórki 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa krupnik 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpecik w sosie pomidorowym 120g^{2,3}</i> <i>Marchew plastry 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica Ani 20 g⁵</i> <i>Pasta brokułowa 30 g</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Burak pieczony z oliwą 30g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1990 kcal</i> <i>Białko~91 g</i> <i>Węglowodany~225 g, w tym cukry~37 g</i> <i>Tłuszcz~79 g, w tym nasycone~28 g</i> <i>Błonnik~24 g</i> <i>Sól~5,8 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka klasyczna 30g⁵</i> <i>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml^{1,2}</i> <i>Gołąbek w sosie pomidorowym 120g^{2,3}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Polędwica Ani 20 g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 3% 20 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Pasta brokułowa 40 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml²</i> <i>Pasztet sojowy z pomidorami 40 g^{12,3}</i></p>	<p><i>Energia~1995 kcal</i> <i>Białko~82 g</i> <i>Węglowodany~213 g, w tym cukry~29 g</i> <i>Tłuszcz~66 g, w tym nasycone~24 g</i> <i>Błonnik~22 g</i> <i>Sól~5,0 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Kiwi 1szt. 10g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt naturalny 1szt⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 09-01-2026r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Szynka ze straganu 30g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 2 szt³</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Rukola 20 g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa krupnik 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpet rybny pieczony 130g^{2,3,4,}</i> <i>Surówka z kapusty czerwonej 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Schab maślany 20 g⁵</i> <i>Twarożek z serka wiejskiego z pieczonymi pomidorami 50 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek kwaszony 40 g</i> <i>Szpinak liście 30 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1825 kcal</i> <i>Białko~83 g</i> <i>Węglowodany~215 g, w tym cukry~32 g</i> <i>Tłuszcz~65 g, w tym nasycone~23 g</i> <i>Błonnik~24 g</i> <i>Sól~5,2 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka ze straganu 30g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 2 szt³</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Rukola 20 g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa zacierkowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpet Rybny w sosie pietruszkowym 130 g^{2,3,4}</i> <i>Dynia pieczona na parze 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Schab maślany 20 g⁵</i> <i>Twarożek z serka wiejskiego z pieczonymi pomidorami 50 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek kwaszony 40 g</i> <i>Szpinak liście 30 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1825 kcal</i> <i>Białko~90 g</i> <i>Węglowodany~215 g– w tym cukry~32 g</i> <i>Tłuszcz~65 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~23 g</i> <i>Błonnik~24 g</i> <i>Sól~5,2 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka ze straganu 30g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 2 szt³</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Rukola 20 g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa krupnik 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpet Rybny w sosie pietruszkowym 130 g^{2,3,4}</i> <i>Surówka z kapusty czerwonej 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Schab maślany 20 g⁵</i> <i>Twarożek z serka wiejskiego z pieczonymi pomidorami 50 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek kwaszony 40 g</i> <i>Szpinak liście 30 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1850 kcal</i> <i>Białko~95 g</i> <i>Węglowodany~220 g– w tym cukry~35 g</i> <i>Tłuszcz~68 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~24 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~5,3 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 10-01-2026r. Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Krotoszyńska z beczki 40g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 20g⁶</i> <i>Jogurt naturalny 100 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa brokułowa ze śmietaną 18 %</i> <i>400 ml^{1,2,6}</i> <i>Pulpecik wieprzowy w sosie koperkowym 140g^{2,3}</i> <i>Surówka z kiszanej kapusty 150 g</i> <i>Kasza bulgur 50 g²</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka od górali 40 g⁵</i> <i>Salatka z tuńczykiem oraz makaronem pełnoziarnistym 50g^{2,4}</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek konserwowy 40 g</i> <i>Pomidor 20 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1920 kcal</i> <i>Białko~95 g</i> <i>Węglowodany~215 g– w tym cukry~33 g</i> <i>Tłuszcz~70 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~25 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~5,5 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Krotoszyńska z beczki 40g⁵</i> <i>Ser biały chudy 40 g⁶</i> <i>Jogurt naturalny 100 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa brokułowa 400 ml^{2,1}</i> <i>Pulpecik w sosie koperkowym 140g^{2,3}</i> <i>Bukiet warzyw 150 g</i> <i>Kasza bulgur 50 g²</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka od górali 40 g⁵</i> <i>Salatka z tuńczykiem oraz makaronem 50g^{2,4}</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 40 g</i> <i>Pomidor 20 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1880 kcal</i> <i>Białko~95 g</i> <i>Węglowodany~210 g– w tym cukry~30 g</i> <i>Tłuszcz~65 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~22 g</i> <i>Błonnik~24 g</i> <i>Sól~5,3 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Krotoszyńska z beczki 40g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 20g⁶</i> <i>Jogurt naturalny 100 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa brokułowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpecik w sosie koperkowym 140g^{2,3}</i> <i>Surówka z kiszanej kapusty 150 g</i> <i>Kasza bulgur 50 g²</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka od górali 40 g⁵</i> <i>Salatka z tuńczykiem oraz makaronem pełnoziarnistym 50g^{2,4}</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 40 g</i> <i>Pomidor 20 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1850 kcal</i> <i>Białko~95 g</i> <i>Węglowodany~215 g– w tym cukry~35 g</i> <i>Tłuszcz~65 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~22 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~5,2 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Kiwi 1szt. 50 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Maślanka 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 11-01-2026r. Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka na krajalnicę 40 g ⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1szt ³ Serek Kiri 1 szt ⁶ Masło 10g ⁶ Sałata 20g Pomidor 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml ^{1,2} Bitka wieprzowa duszona 120g ² Buraczki gotowane 150g ^{2,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Pasztet 50 g ^{2,3,5,6,} Ser biały półtłusty 40 g ⁶ Masło 10 g ⁶ Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~1880 kcal Białko~95 g Węglowodany~210 g– w tym cukry~33 g Tłuszcz~68 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~23 g Błonnik~24 g Sól~5,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Szynka na krajalnicę 40 g ⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1szt ³ Serek Kiri 1 szt ⁶ Masło 10g ⁶ Sałata 20g Pomidor 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml ^{1,2} Bitka wieprzowa gotowana 120 g Buraczki gotowane 150g ^{2,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem(5g) 200 ml</p>	<p>Pasztet 50 g ^{2,3,5,6,} Ser biały półtłusty 40 g ⁶ Masło 10 g ⁶ Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~1900 kcal Białko~92 g Węglowodany~210 g– w tym cukry~34 g Tłuszcz~70 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~25 g Błonnik~25 g Sól~5,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka na krajalnicę 40 g ⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1szt ³ Serek Kiri 1 szt ⁶ Masło 10g ⁶ Sałata 20g Pomidor 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa krem z pomidorów 400 ml Indyk gotowany w jarzynach 100 g ¹ Surówka z surowych buraków z oliwą z oliwek 150g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasztet 50 g ^{2,3,5,6,} Ser biały półtłusty 40 g ⁶ Masło 10 g ⁶ Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~1850 kcal Białko~95 g Węglowodany~215 g– w tym cukry~38 g Tłuszcz~65 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~23 g Błonnik~26 g Sól~5,4 g</p>
	<p>II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25g</p>		<p>Podwieczorek Kefir 1 szt. ⁶</p>	