

JADŁOSPIS 12-01-2026r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 40 g⁵</i> <i>Parówka z szynki 90 % 1 szt.⁵</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Ketchup 5g^{8,1,2}</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną 18 % 400 ml^{1,2,6}</i> <i>Kotlet z indyka 120 g^{2,3}</i> <i>Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Łopatka pieczona 40 g⁵</i> <i>Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>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~2000 kcal</i> <i>Białko~100 g</i> <i>Węglowodany~225 g– w tym cukry~38 g Tłuszcz~72 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~26 g Błonnik~27 g Sól~6 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 40 g⁵</i> <i>Parówka z szynki 90 % 1 szt.⁵</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Ketchup 5g^{1,2,8}</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml^{1,2}</i> <i>Indyk gotowany w jarzynach 120 g¹</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem 200 ml</i></p>	<p><i>Łopatka pieczona 40 g⁵</i> <i>Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>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~1980 kcal</i> <i>Białko~100 g</i> <i>Węglowodany~215 g– w tym cukry~38 g Tłuszcz~72 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~26 g Błonnik~25 g Sól~6 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 40 g⁵</i> <i>Parówka z szynki 90 % 1 szt.⁵</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml²</i> <i>Ketchup 5g^{1,2,8}</i></p>	<p><i>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml^{1,2}</i> <i>Indyk gotowany w jarzynach 120 g¹</i> <i>Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Łopatka pieczona 40 g⁵</i> <i>Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Chleb² żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1960 kcal</i> <i>Białko~102 g</i> <i>Węglowodany~220 g– w tym cukry~41 g Tłuszcz~70 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~25 g Błonnik~26 g Sól~6 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt naturalny 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 13-01-2026r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka farmerska 40 g⁵</i> <i>Serek almette 40 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Pomidor 50 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>Zupa grochowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Gulasz mięsny duszony 120 g²</i> <i>Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150 g⁶</i> <i>Kasza gryczana 50 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń rzymska 50 g⁵</i> <i>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Papryka świeża 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2000 kcal</i> <i>Białko~95 g</i> <i>Węglowodany~210 g– w tym cukry~34 g</i> <i>Tłuszcz~76 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~30 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~5,5 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka farmerska 40 g⁵</i> <i>Serek almette 40 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Pomidor 50 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>Zupa krem z zielonych warzyw 400 ml</i> <i>Gulasz mięsny gotowany 120 g</i> <i>Buraczki gotowane 150 g</i> <i>Kasza gryczana 50 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń rzymska 50 g⁵</i> <i>Twarożek z rzodkiewką pieczoną i szczypiorkiem 50 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</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>Energia~1980 kcal</i> <i>Białko~92 g</i> <i>Węglowodany~210 g– w tym cukry~34 g</i> <i>Tłuszcz~75 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~30 g</i> <i>Błonnik~25 g</i> <i>Sól~5,4 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka farmerska 40 g⁵</i> <i>Serek almette 40 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa grochowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Gulasz mięsny gotowany 120 g</i> <i>Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g</i> <i>Kasza gryczana 50 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń rzymska 50 g⁵</i> <i>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Papryka świeża 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2030 kcal</i> <i>Białko~92 g</i> <i>Węglowodany~215 g– w tym cukry~35 g</i> <i>Tłuszcz~77 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~31 g</i> <i>Błonnik~26 g</i> <i>Sól~5,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20g</i></p>		<p><i>Podwieczorek:</i> <i>Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 14-01-2026r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml ^{2,6}</i></p> <p><i>Szynka z piersi indyka 40 g ⁵</i></p> <p><i>Pasztet warzywny pieczony 60g ^{2,3}</i></p> <p><i>Masło 15g ⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Papryka 50 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa jarzynowa ze śmietaną 18 % 400ml ^{1,2,6}</i></p> <p><i>Kotlet mielony pieczony 120 g ^{2,3}</i></p> <p><i>Marchewka gotowana z groszkiem 150 g ^{2,6}</i></p> <p><i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka kozacka 40 g ⁵</i></p> <p><i>Pasta rybno-jajeczna z jogurtem naturalnym 50g ^{3,4,6}</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Rzodkiewka 50g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2120 kcal</i></p> <p><i>Białko~95 g</i></p> <p><i>Węglowodany~220 g– w tym cukry~36 g</i></p> <p><i>Tłuszcz~82 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~33 g</i></p> <p><i>Błonnik~27 g</i></p> <p><i>Sól~5,8 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml ^{2,6}</i></p> <p><i>Szynka z piersi indyka 40 g ⁵</i></p> <p><i>Pasztet warzywny pieczony 60g ^{2,3}</i></p> <p><i>Masło 15g ⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Papryka 50 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa jarzynowa 400ml ^{1,2}</i></p> <p><i>Pulpecik gotowany w sosie koperkowym 120 g ^{2,3}</i></p> <p><i>Marchewka gotowana 150 g</i></p> <p><i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka kozacka 40 g ⁵</i></p> <p><i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g ^{3,4,6}</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Rzodkiewka 50g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2050 kcal</i></p> <p><i>Białko~92 g</i></p> <p><i>Węglowodany~218 g– w tym cukry~35 g</i></p> <p><i>Tłuszcz~78 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~32 g</i></p> <p><i>Błonnik~26 g</i></p> <p><i>Sól~5,5 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml ^{2,6}</i></p> <p><i>Szynka z piersi indyka 40 g ⁵</i></p> <p><i>Pasztet warzywny pieczony 60g ^{2,3}</i></p> <p><i>Masło 15g ⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Papryka 50 g</i></p> <p><i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa jarzynowa 400 ml ^{1,2}</i></p> <p><i>Pulpecik gotowany w sosie koperkowym 120 g ^{2,3}</i></p> <p><i>Surówka z marchewki z oliwą 150 g</i></p> <p><i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i></p> <p><i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Szynka kozacka 40 g ⁵</i></p> <p><i>Pasta rybno-jajeczna z jogurtem naturalnym 50g ^{3,4,6}</i></p> <p><i>Masło 10 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Rzodkiewka 50g</i></p> <p><i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2010 kcal</i></p> <p><i>Białko~88 g</i></p> <p><i>Węglowodany~218 g– w tym cukry~36 g</i></p> <p><i>Tłuszcz~73 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~28 g</i></p> <p><i>Błonnik~27 g</i></p> <p><i>Sól~5,3 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Pomarańcza 1 szt.</i></p>		<p><i>Podwieczorek Kefir 1 szt. ⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 15-01-2026r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab wiśniowy 40 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Miód 20 g</i> <i>Salata 10 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>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2}</i> <i>Udko z kurczaka pieczone ½ szt.</i> <i>Surówka z rzodkwi białej z jogurtem 150 g⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka konserwowa 40g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 20 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Roszonka 30 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2150 kcal Białko~95 g Węglowodany~220 g– w tym cukry~45 g Tłuszcz~80 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~30 g Błonnik~26 g Sól~5,5 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab wiśniowy 40 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Miód 20 g</i> <i>Salata 10 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>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2}</i> <i>Udko z kurczaka gotowane ½ szt.</i> <i>Rzodkiew biała pieczona na parze 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka konserwowa 40g⁵</i> <i>Serek bieluch 60 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Roszonka 30 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2180 kcal Białko~100 g Węglowodany~225 g– w tym cukry~50 g Tłuszcz~82 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~31 g Błonnik~27 g Sól~5,6 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab wiśniowy 40 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Syrop klonowy 5g</i></p>	<p><i>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2}</i> <i>Udko z kurczaka gotowane ½ szt.</i> <i>Surówka z rzodkwi białej z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka konserwowa 40g⁵</i> <i>Ser żółty niskotłuszczowy 20 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Roszonka 30 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2020 kcal Białko~95 g Węglowodany~210 g– w tym cukry~45 g Tłuszcz~70 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~27 g Błonnik~26 g Sól~5,0 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Kiwi 1 szt. 10 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Maślanka 1 szt. ⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 16-01-2026 r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Kurczak gotowany 50 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 2 szt.</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10 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 ml¹</i> <i>Ryba Dorsz panierowana 150 g^{3,4,2}</i> <i>Surówka z kapusty kwaszonej 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i> <i>Jabłko 20 g</i></p>	<p><i>Szynka soczysta 40 g⁵</i> <i>Paszтет z ciecierzycy z cukinią 60g^{3,8,12}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Rukola 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1980 kcal</i> <i>Białko~100 g</i> <i>Węglowodany~215 g– w tym cukry~35 g</i> <i>Tłuszcz~68 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~26 g</i> <i>Błonnik~27 g</i> <i>Sól~5,0 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Kurczak gotowany 50 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 2 szt.</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10 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 ml¹</i> <i>Ryba Dorsz gotowana na parze w sosie koperkowym 150 g⁴</i> <i>Dynia pieczona z ziołami 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i> <i>Jabłko pieczone 20 g</i></p>	<p><i>Szynka soczysta 40 g⁵</i> <i>Paszтет z ciecierzycy z cukinią 60g^{3,8,12}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka bez skórki 50 g</i> <i>Rukola 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2010 kcal</i> <i>Białko~105 g</i> <i>Węglowodany~220 g– w tym cukry~38 g</i> <i>Tłuszcz~70 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~28 g</i> <i>Błonnik~28 g</i> <i>Sól~5,2 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Kurczak gotowany 50 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 2 szt</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10 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 owsiankowa 400 ml¹</i> <i>Ryba Dorsz gotowana na parze w sosie koperkowym 100 g⁴</i> <i>Surówka z kapusty kwaszonej 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i> <i>Jabłko 20 g</i></p>	<p><i>Szynka soczysta 40 g⁵</i> <i>Paszтет z ciecierzycy z cukinią 60g^{3,8,12}</i> <i>Masło 20 g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Rukola 40 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2050 kcal</i> <i>Białko~115 g</i> <i>Węglowodany~230 g– w tym cukry~42 g</i> <i>Tłuszcz~78 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~32 g</i> <i>Błonnik~28 g</i> <i>Sól~5,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt naturalny 1szt⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 17-01-2026r. Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Parówka z szynki 90% mięsa 2 szt.⁵</i></p> <p><i>Ser kozi 30 g⁶</i></p> <p><i>Serek tartare 20 g⁶</i></p> <p><i>Masło 15g⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Ogórek zielony 50 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Musztarda 5g⁸</i></p>	<p><i>Zupa krem z białych warzyw 400 ml^{1,2,6}</i></p> <p><i>Wątróbka drobiowa gotowana na parze 150g</i></p> <p><i>Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i></p> <p><i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i></p> <p><i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Galareta drobiowa 50 g^{1,2,3,8,12}</i></p> <p><i>Szynka z komina 20 g⁵</i></p> <p><i>Masło 15 g⁵</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Pomidor 50 g</i></p> <p><i>Szczypiorek</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1980 kcal</i></p> <p><i>Białko~125 g</i></p> <p><i>Węglowodany~200 g– w tym cukry~32 g</i></p> <p><i>Tłuszcz~75 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~28 g</i></p> <p><i>Błonnik~25 g</i></p> <p><i>Sól~5,3 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Parówka z szynki 90% mięsa 2 szt.⁵</i></p> <p><i>Ser biały chudy 30 g⁶</i></p> <p><i>Serek tartare 20 g⁶</i></p> <p><i>Masło 15g⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Ogórek zielony 50 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Musztarda 5g⁸</i></p>	<p><i>Zupa krem z białych warzyw 400 ml^{1,2}</i></p> <p><i>Wątróbka drobiowa gotowana na parze 150g</i></p> <p><i>Marchew plastry 150 g</i></p> <p><i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Galareta drobiowa 50 g^{1,2,3,8,12}</i></p> <p><i>Szynka z komina 20 g⁵</i></p> <p><i>Masło 15 g⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Pomidor 50 g</i></p> <p><i>Szczypiorek</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~1900 kcal</i></p> <p><i>Białko~120 g</i></p> <p><i>Węglowodany~205 g– w tym cukry~35 g</i></p> <p><i>Tłuszcz~68 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~26 g</i></p> <p><i>Błonnik~23 g</i></p> <p><i>Sól~5,0 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Parówka z szynki 90% mięsa 2 szt.⁵</i></p> <p><i>Ser kozi 30 g⁶</i></p> <p><i>Serek tartare 20 g⁶</i></p> <p><i>Masło 15g⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Ogórek zielony 50 g</i></p> <p><i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Musztarda 5g⁸</i></p>	<p><i>Zupa krem z białych warzyw 400 ml^{1,2}</i></p> <p><i>Wątróbka drobiowa gotowana na parze 150g</i></p> <p><i>Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i></p> <p><i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i></p> <p><i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Galareta drobiowa 50 g^{1,2,3,8,12}</i></p> <p><i>Szynka z komina 20 g⁵</i></p> <p><i>Masło 15 g⁶</i></p> <p><i>Salata 10 g</i></p> <p><i>Pomidor 50 g</i></p> <p><i>Szczypiorek</i></p> <p><i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia~2000 kcal</i></p> <p><i>Białko~125 g</i></p> <p><i>Węglowodany~210 g– w tym cukry~40 g</i></p> <p><i>Tłuszcz~78 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~30 g</i></p> <p><i>Błonnik~30 g</i></p> <p><i>Sól~5,2 g</i></p>

II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25 g

Podwieczorek Jogurt owocowy b/c
1 szt. ⁶

JADŁOSPIS 18-01-2026r. Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<i>Krakowska parzona 50 g ⁵ Ser Deliser 2 szt. ⁶ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15g ⁶ Sałata Rzodkiewka 50g Szpinak liście 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</i>	<i>Zupa szczawiowa ze śmietaną 18 % 400ml ^{1,2,6} Karkówka duszona 140 g ² Surówka z pora z jogurtem naturalnym 150g ^{1,6} Kasza jęczmienna 70g ² Kompot z cukrem (5g) 200 ml Ciasto orkiszowe 50 g ^{2,3,6}</i>	<i>Szynka ze straganu 50 g ⁵ Sałatka śledziowa z ogórkiem kwaszonym i majonezem 50 g ^{4,3} Masło 15 g ⁶ Sałata 10 g Burak pieczony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</i>	<i>Energia~2350 kcal Białko~130 g Węglowodany~240 g– w tym cukry~55 g Tłuszcz~105 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~40 g Błonnik~28 g Sól~6,2 g</i>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<i>Krakowska parzona 50 g ⁵ Ser Deliser 2 szt. ⁶ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt Masło 15g ⁶ Sałata Rzodkiewka 50g Szpinak liście 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ⁶ Herbata bez cukru 200 ml</i>	<i>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml¹ Mięso z indyka gotowane w sosie selerowym 150g ^{1,2} Bukiet warzyw pieczonych z ziołami 150g Kasza jęczmienna 70g ² Kompot z cukrem (5g) 200 ml Ciasto orkiszowe 50 g ^{2,3,6}</i>	<i>Szynka ze straganu 50 g ⁵ Sałatka z kurczakiem gotowanym i jogurtem 50g⁶ Masło 15 g ⁶ Sałata Ogórek kwaszony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ² Herbata bez cukru 200 ml</i>	<i>Energia~2250 kcal Białko~145 g Węglowodany~255 g– w tym cukry~50 g Tłuszcz~85 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~32 g Błonnik~32 g Sól~5,8 g</i>