

JADŁOSPIS 19-01-2026r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Polędwica Ani 40g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa grysikowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Żeberko gotowane 150g</i> <i>Surówka z czerwonej kapusty z oliwą 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 30g⁵</i> <i>Pasztet drobiowy 40 g⁵</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Pomidor 50g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p>Energia≈ 2 550 kcal Białko≈ 127 g Węglowodany≈ 242 g^L w tym cukry≈ 48 g Tłuszcz≈ 128 g^L w tym kwasy tłuszczowe nasycone≈ 48 g Błonnik≈ 24 g Sól≈ 6,8 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Polędwica Ani 40g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 20g</i> <i>Papryka bez skórki 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa grysikowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpecik gotowany w jarzynach 100 g¹</i> <i>Mini marchewka gotowana 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 30g⁵</i> <i>Pasztet drobiowy 40 g⁵</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Pomidor 50g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p>Energia≈ 2 150 kcal Białko≈ 115 g Węglowodany≈ 250 g^L w tym cukry≈ 50 g Tłuszcz≈ 95 g^L w tym kwasy tłuszczowe nasycone≈ 38 g Błonnik≈ 26 g Sól≈ 6,0 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Polędwica Ani 40g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 20g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa owsiankowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Pulpecik gotowany w jarzynach 100 g¹</i> <i>Surówka z czerwonej kapusty z oliwą 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 30g⁵</i> <i>Pasztet drobiowy 40 g⁵</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20g</i> <i>Pomidor 50g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p>Energia≈ 2 280 kcal Białko≈ 122 g Węglowodany≈ 270 g^L w tym cukry≈ 60 g Tłuszcz≈ 96 g^L w tym kwasy tłuszczowe nasycone≈ 38 g Błonnik≈ 32 g Sól≈ 6,3 g</p>
	<p><i>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Maślanka 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 20-01-2026r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka słoneczna 30g⁵</i> <i>Serek Kiri 1 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20g</i> <i>Pomidor 50g</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 krupnik 400 ml^{1,2}</i> <i>Bigos z kapusty kwaszonej z mięsem wieprzowym 200g²</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200g</i></p>	<p><i>Krotoszyńska z beczki 30g⁵</i> <i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50 g^{3,6}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</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>Energia ≈ 2 450 kcal</i> <i>Białko ≈ 110 g</i> <i>Węglowodany ≈ 265 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcz ≈ 112 g</i> <i>└ w tym kwasy tłuszczowe nasycone</i> <i>Błonnik ≈ 27 g</i> <i>Sól ≈ 6,8 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml</i> <i>Szynka słoneczna 40g</i> <i>Serek Kiri 1 szt</i> <i>Masło 15 g</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Pomidor 50g</i> <i>Szczypiorek</i> <i>Chleb (GLU PSZ, GLU ŻYT) pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa krupnik 400 ml^{1,2}</i> <i>Mięso wieprzowe gotowane sosie koperkowym 100g 2</i> <i>Bukiet warzyw 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200g</i></p>	<p><i>Krotoszyńska z beczki 50g⁵</i> <i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50 g^{3,6}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 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 ~2400 kcal</i> <i>Białko ~118 g</i> <i>Węglowodany ~255 g</i> <i>– w tym cukry ~52 g</i> <i>Tłuszcz ~108 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~40 g</i> <i>Błonnik ~29 g</i> <i>Sól ~7,2 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Szynka słoneczna 40g⁵</i> <i>Serek Kiri 1 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Pomidor 50g</i> <i>Szczypiorek</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>Bigos z kapusty kwaszonej z mięsem wieprzowym 200g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170g</i> <i>Kompot bez cukru 200g</i></p>	<p><i>Krotoszyńska z beczki 50g⁵</i> <i>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50 g^{3,6}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</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>Energia ~2440 kcal</i> <i>Białko ~120 g</i> <i>Węglowodany ~270 g</i> <i>– w tym cukry ~60 g</i> <i>Tłuszcz ~115 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~43 g</i> <i>Błonnik ~34 g</i> <i>Sól ~7,0 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie: Jabłko 1 szt. 20 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Jogurt naturalny 1szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 21-01-2026r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml^{2,6}</i> <i>Szynka krucha 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 20 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>Barszcz czerwony ze śmietaną 18% 400 ml^{1,2,6}</i> <i>Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 100g^{1,2}</i> <i>Ryż brązowy gotowany 60g⁶</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica sopocka 40 g⁵</i> <i>Ser żółty 30g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Rzodkiewka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2480 kcal</i> <i>Białko ~125 g</i> <i>Węglowodany ~260 g</i> <i>– w tym cukry ~55 g</i> <i>Tłuszcz ~110 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g</i> <i>Błonnik ~28 g</i> <i>Sól ~7,0 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml^{2,6}</i> <i>Szynka krucha 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 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>Barszcz czerwony 400 ml^{1,2}</i> <i>Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 100g^{1,2}</i> <i>Ryż brązowy gotowany 60g⁶</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica sopocka 40 g⁵</i> <i>Serek twój smak 40 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Rzodkiewka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2460 kcal</i> <i>Białko ~128 g</i> <i>Węglowodany ~262 g</i> <i>– w tym cukry ~55 g</i> <i>Tłuszcz ~107 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~41 g</i> <i>Błonnik ~29 g</i> <i>Sól ~7,0 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml^{2,6}</i> <i>Szynka krucha 40 g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 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>Barszcz czerwony 400 ml^{1,2}</i> <i>Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 100g^{1,2}</i> <i>Ryż brązowy gotowany 60g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Polędwica sopocka 40 g⁵</i> <i>Ser żółty 30g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Rzodkiewka 50g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2450 kcal</i> <i>Białko ~130 g</i> <i>Węglowodany ~270 g</i> <i>– w tym cukry ~65 g</i> <i>Tłuszcz ~108 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g</i> <i>Błonnik ~31 g</i> <i>Sól ~7,0 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Kiwi 1 szt. 10 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek:</i> <i>Jogurt owocowy b/c 1 szt.²</i></p>	

JADŁOSPIS 22-01-2026r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250ml⁶ Szynka od szwagra 40 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15 g⁶ Salata 20 g Papryka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa ze śmietaną 18 % 400 ml^{1,2,6} Kotlet schabowy 100 g^{2,3} Fasolka szparagowa z masłem i bułeczką 100 g^{2,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Szynka z komina 40 g⁵ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 20 g Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2580 kcal Białko ~132 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~120 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~45 g Błonnik ~30 g Sól ~7,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250ml⁶ Szynka od szwagra 40 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15 g⁶ Salata 20 g Papryka bez skórki 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 400 ml^{1,2} Schab gotowany w jarzynach 100 g¹ Marchew plastry 100 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Szynka z komina 40 g⁵ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g⁵ Masło 15 g⁶ Salata 20 g Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2480 kcal Białko ~130 g Węglowodany ~265 g – w tym cukry ~58 g Tłuszcz ~110 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g Błonnik ~30 g Sól ~7,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250ml⁶ Szynka od szwagra 40 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15 g⁶ Salata 20 g Papryka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25g</p>	<p>Zupa ogórkowa 400 ml^{1,2} Schab gotowany w jarzynach 100 g¹ Fasolka szparagowa z masłem 100 g⁶ Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Szynka z komina 40 g⁵ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 20 g Ogórek kwaszony 50g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁶ Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>Podwieczorek Kefir 1 szt.⁶</p>	<p>Energia ~2520 kcal Białko ~132 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~112 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~43 g Błonnik ~32 g Sól ~7,2 g</p>

JADŁOSPIS 23-01-2026r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2 % 250 ml ^{2,6}</i></p> <p><i>Szynka konserwowa 30 g ⁵</i></p> <p><i>Ser Deliser 1 szt. ⁶</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 20 g</i></p> <p><i>Pomidor 50 g</i></p> <p><i>Szczypiorek</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 % 400 ml ^{1,2,6}</i></p> <p><i>Naleśniki z mąki orkiszowej, serem białym, jogurtem naturalnym i musem owocowym 2 szt. ^{2,6}</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń rzymska 40 g ⁵</i></p> <p><i>Makrela wędzona 50 g ⁴</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 20 g</i></p> <p><i>Ogórek kwaszony 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 ~2550 kcal</i></p> <p><i>Białko ~135 g</i></p> <p><i>Węglowodany ~275 g</i></p> <p><i>– w tym cukry ~65 g</i></p> <p><i>Tłuszcz ~110 g</i></p> <p><i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~43 g</i></p> <p><i>Błonnik ~32 g</i></p> <p><i>Sól ~7,5 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2 % 250 ml ^{2,6}</i></p> <p><i>Szynka konserwowa 30 g ⁵</i></p> <p><i>Ser Deliser 1 szt. ⁶</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 20 g</i></p> <p><i>Pomidor 50 g</i></p> <p><i>Szczypiorek</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 400 ml ^{1,2}</i></p> <p><i>Naleśniki z mąki orkiszowej, serem białym, jogurtem naturalnym i musem owocowym 2 szt. ^{2,6}</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka drobiowa 40 g ⁵</i></p> <p><i>Serek bieluch 50 g ⁶</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 20 g</i></p> <p><i>Ogórek kwaszony 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 ~2500 kcal</i></p> <p><i>Białko ~132 g</i></p> <p><i>Węglowodany ~275 g</i></p> <p><i>– w tym cukry ~65 g</i></p> <p><i>Tłuszcz ~105 g</i></p> <p><i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g</i></p> <p><i>Błonnik ~32 g</i></p> <p><i>Sól ~7,2 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2 % 250 ml ^{2,6}</i></p> <p><i>Szynka konserwowa 30 g ⁵</i></p> <p><i>Ser Deliser 1 szt. ⁶</i></p> <p><i>Masło 15g ⁶</i></p> <p><i>Salata 20 g</i></p> <p><i>Pomidor 50 g</i></p> <p><i>Szczypiorek</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>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</i></p>	<p><i>Zupa jarzynowa 400 ml^{1,2}</i></p> <p><i>Naleśniki z mąki orkiszowej, serem białym, jogurtem naturalnym i musem owocowym bez cukru 2 szt. ^{2,6}</i></p> <p><i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Pieczeń rzymska 40 g ⁵</i></p> <p><i>Makrela wędzona 50 g ⁴</i></p> <p><i>Masło 15 g ⁶</i></p> <p><i>Salata 20 g</i></p> <p><i>Ogórek kwaszony 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 ~2480 kcal</i></p> <p><i>Białko ~135 g</i></p> <p><i>Węglowodany ~270 g</i></p> <p><i>– w tym cukry ~55 g</i></p> <p><i>Tłuszcz ~105 g</i></p> <p><i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g</i></p> <p><i>Błonnik ~34 g</i></p> <p><i>Sól ~7,0 g</i></p>
			<p><i>Podwieczorek Maślanka 1szt ⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 24-01-2026r. Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka toruńska 50 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15g⁶ Sałata 20 Rzodkiewka 50 Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa brokułowa ze śmietaną 18 % 400 ml^{1,2,6} Bitka wieprzowa duszona 100g² Surówka z buraków czerwonych 150g Kasza gryczana 50g Kompot z cukrem (5) 200 ml</p>	<p>Schab wiśniowy 50g⁵ Śledź z cebulką 30 g⁴ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80 g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2550 kcal Białko ~135 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~115 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~45 g Błonnik ~32 g Sól ~7,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Szynka toruńska 50 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15g⁶ Sałata 20 g Rzodkiewka 50 Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa brokułowa 450 ml^{1,2} Bitka wieprzowa gotowana 100g Buraczki gotowane 150g Kasza gryczana 50g Kompot z cukrem 200 ml</p>	<p>Schab wiśniowy 50g⁵ Serek łaciaty 40 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2560 kcal Białko ~138 g Węglowodany ~275 g – w tym cukry ~65 g Tłuszcz ~117 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~46 g Błonnik ~33 g Sól ~7,6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka toruńska 50 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15 g⁶ Sałata Rzodkiewka 50 Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa brokułowa 450 ml^{1,2} Bitka wieprzowa gotowana 100g Surówka z buraków czerwonych 150g Kasza gryczana 50g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Schab wiśniowy 50g⁵ Śledź z cebulką 40 g⁴ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2480 kcal Białko ~135 g Węglowodany ~265 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~110 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~44 g Błonnik ~33 g Sól ~7,2 g</p>
	<p>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20 g</p>		<p>Podwieczorek Jogurt naturalny 1 szt.⁶</p>	

JADŁOSPIS 25-01-2026r. Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka wiejska 20 g⁵ Pasztet z kaczką 30g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15g⁶ Sałata 20 g Pomidor 50 g Szczypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty 400ml^{1,2} Spaghetti bolognese 250 g² Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Kiełbasa z szynki na gorąco 40 g⁵ Ser żółty 20 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml Ketchup 10 g^{1,8,13,2}</p>	<p>Energia ~2420 kcal Białko ~130 g Węglowodany ~275 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~100 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~40 g Błonnik ~32 g Sól ~7,0 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Szynka wiejska 20 g⁵ Pasztet z kaczką 30g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15g⁶ Sałata 20 g Pomidor 50 g Szczypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa owsiankowa 400ml^{1,2} Spaghetti z sosem warzywnym i chudym mięsem gotowanym 250 g² Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Kiełbasa z szynki na gorąco 40 g⁵ Serek łaciaty 40 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml Ketchup 10 g^{1,8,2,13}</p>	<p>Energia ~2430 kcal Białko ~132 g Węglowodany ~275 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~102 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~41 g Błonnik ~32 g Sól ~7,1 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka wiejska 20 g⁵ Pasztet z kaczką 30g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15g⁶ Sałata 20 g Pomidor 50 g Szczypiorek Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>II śniadanie Kiwi 1 szt. 10 g</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty 400ml^{1,2} Spaghetti z sosem warzywnym i makaronem pełnoziarnistym 250 g² Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Kiełbasa z szynki na gorąco 40 g⁵ Ser żółty 20 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml Ketchup 10 g^{1,8,2,13}</p> <p>Podwieczorek Kefir 1 szt.⁶</p>	<p>Energia ~2420 kcal Białko ~133 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~101 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~40 g Błonnik ~34 g Sól ~7,0 g</p>