

JADŁOSPIS 23-02-2026 r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 250ml⁶</i> <i>Schab pieczony 50g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g, Pomidor 50 g</i> <i>Szcypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Barszcz czerwony ze śmietaną 18% 350ml⁵</i> <i>Pierś z indyka gotowana w sosie własnym 120g²</i> <i>Surówka z ogórków kwaszonych 150g</i> <i>Kasza gryczana 70 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica sopocka 50 g¹</i> <i>Salatka jarzynowa 120g⁸</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 40 g^{*2}</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ≈ 2 200 kcal</i> <i>Białko ≈ 130 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 255 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 80 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 30 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 50 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 27 g</i> <i>Sól ≈ 7 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 250ml⁶</i> <i>Schab pieczony 50g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g, Pomidor 50 g</i> <i>Szcypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Barszcz czerwony 350ml⁵</i> <i>Pierś z indyka gotowana 120g</i> <i>Sos jarzynowy 40 g²</i> <i>Marchew plastry gotowana na parze 150g</i> <i>Kasza gryczana 70 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Polędwica sopocka 50 g⁵</i> <i>Salatka jarzynowa z jogurtem 120g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia: ≈ 2 250 kcal</i> <i>Białko: ≈ 135 g</i> <i>Węglowodany: ≈ 260 g</i> <i>└ w tym cukry: ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze: ≈ 82 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone: ≈ 30 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone: ≈ 52 g</i> <i>Błonnik: ≈ 28 g</i> <i>Sól: ≈ 7 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki kukurydziane na mleku 250ml⁶</i> <i>Schab pieczony 50g⁶</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g⁶</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g, Pomidor 50 g</i> <i>Szcypiorek</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Barszcz czerwony 350ml⁵</i> <i>Pierś z indyka gotowana 120g</i> <i>Surówka z ogórków kwaszonych 150g</i> <i>Kasza gryczana 70 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Polędwica sopocka 50 g⁵</i> <i>Salatka jarzynowa 120g⁸</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ≈ 2 200 kcal</i> <i>Białko ≈ 130 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 255 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 80 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 30 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 50 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 27 g</i> <i>Sól ≈ 7 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie: Kiwi 1 szt.</i></p>		<p><i>Podwieczorek: Maślanka 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 24-02-2026 r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSZAWOWA	<p><i>Patki jęczmienne na mleku 250 ml^{6,2}</i> <i>Polędwica drobiowa 50 g⁵</i> <i>Serek almette 30 g⁶</i> <i>Masło 15g⁵</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ryżanka 350 ml⁵</i> <i>Kartacze z mięsem wieprzowym z cebulką 200 g^{6,2}</i> <i>Surówka z marchewki, jabłka, żurawiny z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i> <i>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń z gęsi 50 g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 40 g</i> <i>Pomidor 40g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ≈ 2 250 kcal</i> <i>Białko ≈ 135 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 260 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 85 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 33 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 52 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 28 g</i> <i>Sól ≈ 7 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Patki jęczmienne na mleku 250 ml^{6,2}</i> <i>Polędwica drobiowa 50 g</i> <i>Serek almette 30 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ryżanka 350 ml⁵</i> <i>Kartacze z mięsem wieprzowym i masłem 2 szt.^{6,2}</i> <i>Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g</i> <i>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń z gęsi 50 g⁵</i> <i>Serek bieluch 60 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 40 g</i> <i>Pomidor 40g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ≈ 2 300 kcal</i> <i>Białko ≈ 140 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 255 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 90 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 35 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 28 g</i> <i>Sól ≈ 7 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Patki jęczmienne na mleku 250 ml^{6,2}</i> <i>Polędwica drobiowa 50 g</i> <i>Serek almette 30 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ryżanka 350 ml⁵</i> <i>Kartacze z mięsem wieprzowym i masłem 2 szt.^{6,2}</i> <i>Surówka z marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń z gęsi 50 g⁵</i> <i>Serek bieluch 60 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Papryka 40 g</i> <i>Pomidor 40g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ≈ 2 250 kcal</i> <i>Białko ≈ 135 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 260 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 50 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 85 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 33 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 52 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 28 g</i> <i>Sól ≈ 7 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie:</i> <i>Pomarańcza 1 szt.</i></p>		<p><i>Podwieczorek: Kefir 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 25-02-2026 r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml⁶ Szynka soczysta 40 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Miód 20 g Masło 15g⁶ Sałata 20 g, Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2,3,8,12,} Udko z kurczaka pieczone ½ szt.^{1,2,8,12} Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym 150 g^{1,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (50g) 200 ml</p>	<p>Schab nie ze wsi 50 g⁵ Ser Deliser 2 szt.⁶ Masło 15 g⁶, Sałata 20 g Papryka 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia: ~2280 kcal Białko: ~120 g Węglowodany: ~270 g (cukry ~85 g) Tłuszcz: ~95 g (nasycone ~35 g) Błonnik: ~28 g Sól: ~5–6 g</p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml⁶ Szynka soczysta 40 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Miód 20 g Masło 15g⁶ Sałata 20 g, Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2,3,8,12,} Udko z kurczaka gotowane ½ szt.^{1,2,8,12} Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Schab nie ze wsi 50 g⁵ Ser Deliser 2 szt.⁶ Masło 15 g⁶, Sałata 20 g Papryka bez skórki 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia: ~2150 kcal Białko: ~125 g Węglowodany: ~245 g – w tym cukry ~38 g Tłuszcz ~85 g – w tym nasycone ~33 g Błonnik ~33 g Sól ~5,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml⁶ Szynka soczysta 40 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 20 g, Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2,3,8,12,} Udko z kurczaka gotowane ½ szt.^{1,2,8,12} Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym 150 g^{1,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Schab nie ze wsi 50 g⁵ Ser Deliser 2 szt.⁶ Masło 15 g⁶, Sałata 20 g Papryka 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2150 kcal Białko ~125 g Węglowodany ~245 g – w tym cukry ~38–40 g Tłuszcz ~85 g – w tym nasycone ~33 g Błonnik ~33 g Sól ~5,4 g</p>
	<p>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20 g</p>		<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt.⁶</p>	

JADŁOSPIS 26-02-2026 r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSIAWOWA	<p><i>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml^{2,6}</i> <i>Polędwica drobiowa 50 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szcypiorek</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ryżanka 400 ml^{1, 2,8,12}</i> <i>Kartacze z mięsem wieprzowym 300 g^{2,8,12,5}</i> <i>Surówka z marchewki, jabłka, żurawiny z jogurtem naturalnym 150 g^{6,13}</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 40 g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Ogórek kwaszony 40g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2200 kcal</i> <i>Białko ~120–125 g</i> <i>Węglowodany ~250 g</i> – w tym cukry ~40–45 g <i>Tłuszcz ~90 g</i> – w tym nasycone ~35 g <i>Błonnik ~30 g</i> <i>Sól ~5,5 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Patki jęczmienne na mleku 250 ml^{2,6}</i> <i>Polędwica drobiowa 50 g⁵</i> <i>Jajko 1 szt.</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor bez skórki 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ryżanka 400 ml^{1, 2,8,12}</i> <i>Kartacze z mięsem wieprzowym i masłem 2 szt.^{2,8,12,6}</i> <i>Mini marchewka gotowana 150g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 40 g⁵</i> <i>Serek łaciaty 50 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Pomidor bez skórki 40g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2200 kcal</i> <i>Białko ~125 g</i> <i>Węglowodany ~250 g</i> – w tym cukry ~40 g <i>Tłuszcz ~90 g</i> – w tym nasycone ~35 g <i>Błonnik ~30 g</i> <i>Sól ~5,5 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Patki jęczmienne na mleku 250 ml^{2,6}</i> <i>Polędwica drobiowa 50 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor 50 g</i> <i>Szcypiorek</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>II śniadanie: Pomarańcza 1 szt. 25 g</i></p>	<p><i>Zupa ryżanka 400 ml^{1, 2,8,12}</i> <i>Kartacze z mięsem wieprzowym i masłem 2 szt. ^{2,8,12,5,6}</i> <i>Surówka z marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka gotowana 40 g⁵</i> <i>Serek łaciaty 50 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Pomidor 40g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</i></p>	<p><i>Energia ~2250 kcal</i> <i>Białko ~125 g</i> <i>Węglowodany ~255 g</i> – w tym cukry ~45 g <i>Tłuszcz ~90 g</i> – w tym nasycone ~35 g <i>Błonnik ~32 g</i> <i>Sól ~5,5 g</i></p>

JADŁOSPIS 27-02-2026 r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSZAWOWA	<p>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml ^{6,2} Kurczak ze straganu 50 g ⁵ Serek almette 30 g ⁶ Masło 15g ⁶ Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml ^{1,2,3,8,12} Ryba Dorsz panierowana 150 g ^{3,4,2,8,12} Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Szynka z komina 40 g ⁵ Pasta jajeczna 50 g ^{3,6} Masło 15 g ⁶ Salata 10 g Papryka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2250 kcal Białko ~125 g Węglowodany ~250 g – w tym cukry ~40 g Tłuszcz ~90 g – w tym nasycone ~35 g Błonnik ~32 g Sól ~5,5 g</p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml ^{6,2} Kurczak ze straganu 50 g ⁵ Serek almette 30 g ⁶ Masło 15g ⁶ Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml ^{1,2,3,8,12} Ryba Dorsz gotowana na parze w sosie koperkowym 150 g ^{4,8,12,2} Cukinia pieczona z ziołami 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Szynka z komina 40 g ⁵ Pasta jajeczna 50 g ^{3,6} Masło 15 g ⁶ Salata 10 g Papryka bez skórki 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2200 kcal Białko ~125 g Węglowodany ~245 g – w tym cukry ~40 g Tłuszcz ~85–90 g – w tym nasycone ~33 g Błonnik ~32 g Sól ~5,4 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml ^{6,2} Kurczak ze straganu 50 g ⁵ Serek almette 30 g ⁶ Masło 15g ⁶ Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa owsiankowa 400 ml ^{1,2,3,8,12} Ryba Dorsz gotowana na parze w sosie koperkowym 100 g ^{4,8,12,2} Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Szynka z komina 40 g ⁵ Pasta jajeczna 50 g ^{3,6} Masło 20 g ⁶ Salata Papryka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2150 kcal Białko ~125 g Węglowodany ~245 g – w tym cukry ~35–40 g Tłuszcz ~85 g – w tym nasycone ~33 g Błonnik ~32 g Sól ~5,4 g</p>
	<p>II śniadanie Kiwi 1 szt. 10 g</p>		<p>Podwieczorek Maślanka 1szt ⁶</p>	

JADŁOSPIS 28-02-2026 r. Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Schab wiśniowy 40 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek tartare 20 g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną 18 % 400 ml^{1,2,6,8,12} Bitka wieprzowa duszona 120g^{2,8,12} Surówka z buraków czerwonych 150g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem(10g) 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50 g⁵ Śledź z cebulką 50 g⁴ Masło 15 g⁶ Sałata 10g Pomidor 40 g Ogórek zielony 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2350 kcal Białko ~135 g Węglowodany ~250 g – w tym cukry ~45 g Tłuszcz ~100 g – w tym nasycone ~40 g Błonnik ~30 g Sól ~6 g</p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p>Schab wiśniowy 50 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek tartare 20 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml^{1,2,6,8,12} Bitka wieprzowa gotowana w jarzynach 120g^{2,8,12,1} Surówka z buraków czerwonych gotowanych 150g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem(10g) 200 ml</p>	<p>Szynka gotowana 50 g⁵ Serek twój smak 50 g⁶ Masło 10 g⁶ Sałata 10g Pomidor 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2250 kcal Białko ~135 g Węglowodany ~245 g – w tym cukry ~40 g Tłuszcz ~90 g – w tym nasycone ~35 g Błonnik ~30 g Sól ~5,5–6 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Schab wiśniowy 50 g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek tartare 20 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml^{1,2,6,8,12} Bitka wieprzowa gotowana w jarzynach 120g^{2,8,12,1} Surówka z buraków czerwonych 150g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Szynka gotowana 50 g⁵ Śledź z cebulką 50 g⁴ Masło 10 g⁶ Sałata 10g Pomidor 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2260 kcal Białko ~130 g Węglowodany ~220–230 g – w tym cukry ~30–35 g Tłuszcz~75–80 g – w tym nasycone ~28–30 g Błonnik ~30 g Sól ~5–5,5 g</p>
	<p>II śniadanie: Jabłko 1 szt.</p>		<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt.⁶</p>	

JADŁOSPIS 01-03-2026 r. Niedziela

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Krakowska parzona 50 g⁵ Ser Deliser 2 szt.⁶ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15g⁶ Salata Papryka 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa szczawiowa ze śmietaną 18 % 400ml^{1,2,6,8,12,} Schab duszony 120 g^{2,8,12} Surówka z pora z jogurtem naturalnym 150g^{1,6} Kasza jęczmienna 70g^{2,6} Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Parówki na gorąco z szynki 50 g^{1,2,3,6,8,12,13} Serek almette 30 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml Musztarda 5 g^{8,13,2}</p>	<p>Energia ~2400 kcal Białko ~135 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~105 g – w tym nasycone ~40 g Błonnik ~28 g Sól ~6,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Krakowska parzona 50 g⁵ Ser Deliser 2 szt.⁶ Jajko 1 szt. Masło 15g⁶ Salata Papryka bez skórki 50g Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml^{1,2,8,12} Mięso z indyka gotowane w sosie selerowym 150g^{1,2,8,12} Bukiet warzyw pieczonych z ziołami 150g Kasza jęczmienna 70g² Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Parówki na gorąco z szynki 50 g^{1,2,3,6,8,12,13} Serek almette 30 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 10 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml Musztarda 5 g^{8,13,2}</p>	<p>Energia ~2350 kcal Białko ~140 g Węglowodany ~265 g – w tym cukry ~50 g Tłuszcz ~100 g – w tym nasycone ~38 g Błonnik ~30 g Sól ~6,5 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Krakowska parzona 50 g⁵ Ser Deliser 2 szt.⁶ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15g⁶ Salata Papryka 50g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml^{1,2,8,12} Mięso z indyka gotowane w sosie selerowym 150g^{1,2,8,12} Surówka z pora z jogurtem naturalnym 150g^{1,6} Kasza jęczmienna 70g² Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Parówki na gorąco z szynki 50 g^{1,2,3,6,8,12,13} Serek almette 30 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 10 g Ogórek kwaszony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml Musztarda 5 g^{8,13,2}</p>	<p>Energia ~2400 kcal Białko ~145 g Węglowodany ~275 g – w tym cukry ~48 g Tłuszcz ~105 g – w tym nasycone ~40 g Błonnik ~32 g Sól ~6,8 g</p>
	<p>II śniadanie Grejpfrut 1szt. 35 g</p>		<p>Podwieczorek Kefir 1 szt.⁶</p>	