

Czwartek 01.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) <u>(MLE)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Żółty ser (40 g) <u>(MLE.)</u> Serek Kiri (kostka) 17 g <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Makrela wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata czarna b/c (250 ml)			
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynki (2 szt.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Mandarynki (2 szt.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> <u>(bez glutenu!)</u>
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet devolay panierowany pieczony 100 g <u>(GLU, JAJ, MLE.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy gotowany na parze (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet devolay panierowany pieczony 150 g <u>(GLU, JAJ, MLE.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół jarski z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Gulasz z ciecierzycy z warzywami (150 g) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem bezglutenowym <u>(bez glutenu!)</u> (300 ml) <u>(JAJ., SEL.)</u> Kasza gryczana (200 g) Karkówka duszona w sosie własnym (120 g) <u>bez glutenu</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana <u>(bez glutenu!)</u> z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, gotowany (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Ogórek zielony (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (60 g) Papryka czerwona (120 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Wartości:	Energia: 2145 kcal, Białko: 103	Energia: 2417 kcal, Białko: 108 g,	Energia: 2458 kcal, Białko:	Energia: 1660 kcal, Białko:	Energia: 2091 kcal, Białko:	Energia: 2369 kcal, Białko: 129 g,	Energia: 2338 kcal, Białko:	Energia: 2387 kcal, Białko:

	g, Tłuszcze ogółem: 77 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 68 g Błonnik: 35 g Sól: 5,5 g	Tłuszcze ogółem: 79,8 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,2 g Węglowodany: 314,1 g, w tym cukry proste: 79,4 g Błonnik: 18,4 g Sól: 4,7 g	113 g, Tłuszcze ogółem: 99,2 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35,5 g Węglowodany: 287,2 g, w tym cukry proste: 63,2 g Błonnik: 44,4 g Sól: 5,8 g	84 g, Tłuszcze ogółem: 53 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13 g Węglowodany: 140 g, w tym cukry proste: 43 g Błonnik: 32 g Sól: 7 g	95 g, Tłuszcze ogółem: 74 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14,5 g Węglowodany: 219 g, w tym cukry proste: 50,5 g, Błonnik: 34 g Sól: 8,1 g	Tłuszcze ogółem: 67 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 16,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 61 g Błonnik: 32 g, Sól: 9 g	92 g, Tłuszcze ogółem: 97 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 309 g, w tym cukry proste: 86 g, Błonnik: 45 g, Sól: 10 g	103 g, Tłuszcze ogółem: 106 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 261 g, w tym cukry proste: 97 g, Błonnik: 35 g, Sól: 9 g
--	--	---	--	--	---	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadalospisie.

Piątek 02.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) z puree z mango (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem niskosłodzony (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(ORZ.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem z firmy Łowicz (25 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana puree (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Pierogi ruskie parowane z olejem (250 g) <u>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona bez panierki (bez glutenu!) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos jogurtowo- koperkowy (80 ml) <u>(MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta z białek z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (bez glutenu) (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartosci:	Energia: 2102 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 70,3 g (SFA: 26,0 g) Węglowodany: 285,2 g (cukry: 90,6 g) Błonnik: 33,1 g Sól: 9,1 g	Energia: 1984 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 44,4 g (SFA: 17,0 g) Węglowodany: 266,0 g (cukry: 86,9 g) Błonnik: 23,9 g Sól: 5,9 g	Energia: 1993 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcze: 68,1 g (SFA: 24,8 g) Węglowodany: 250,1 g (cukry: 73,3 g) Błonnik: 32,6 g Sól: 9,7 g	Energia: 1512 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 58,6 g (SFA: 20,3 g) Węglowodany: 166,2 g (cukry: 68,1 g) Błonnik: 23,7 g Sól: 8,4 g	Energia: 1809 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 65,3 g (SFA: 14,9 g) Węglowodany: 242,9 g (cukry: 58,0 g) Błonnik: 31,0 g Sól: 8,8 g	Energia: 2449 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcze: 70,6 g (SFA: 23,6 g) Węglowodany: 298,2 g (cukry: 95,2 g) Błonnik: 38,4 g Sól: 11,0 g	Energia: 2165 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 74,0 g (SFA: 26,5 g) Węglowodany: 295,2 g (cukry: 93,6 g) Błonnik: 35,9 g Sól: 11,7 g	Energia: 1873 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 62,9 g (SFA: 24,6 g) Węglowodany: 247,6 g (cukry: 80,2 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 03.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (60 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

	<u>MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) (<u>JAJ, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)			
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (<u>ORZ.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) (<u>MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (<u>ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (15 g) (<u>ORZ.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (<u>ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (<u>ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (<u>ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (<u>ORZ.)</u>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaczana (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (200 g) (<u>GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały gotowany (200 g) Sos po chińsku z warzywami i fasolą białą (150 g) (<u>SOJ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa wiosenna krem <u>bez glutenu</u> (300 ml) (<u>SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) (<u>SEL.)</u> Sos koperkowy (<u>bez glutenu</u>) 50 g (<u>SEL.)</u> Surówka z selera i jabłka (150 g) (<u>SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)

Podwieczorek			Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g)	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>

			<u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>		g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>			
Wartości:	Kaloryczność: 2383 kcal Białko: 104,2 g Tłuszcz ogółem: 113,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,9 g Węglowodany: 299,8 g Cukry proste: 93,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,3 g	Kaloryczność: 2381 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz ogółem: 84,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,9 g Węglowodany: 308,7 g Cukry proste: 97,8 g Sól: 10,5 g Błonnik: 18,6 g	Kaloryczność: 2284 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz ogółem: 94,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,6 g Węglowodany: 268,8 g Cukry proste: 65,2 g Sól: 11,8 g Błonnik: 44,6 g	Kaloryczność: 1643,5 kcal Białko: 74,7 g Tłuszcz ogółem: 62,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21,1 g Węglowodany: 207,2 g Cukry proste: 73,3 g Sól: 8,7 g Błonnik: 37,7 g	Kaloryczność: 2217,5 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz ogółem: 85,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,5 g Węglowodany: 288,3 g Cukry proste: 81,2 g Sól: 8,7 g Błonnik: 40,3 g	Kaloryczność: 2866,6 kcal Białko: 114,6 g Tłuszcz ogółem: 122,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,9 g Węglowodany: 342,3 g Cukry proste: 126,6 g Sól: 8,1 g Błonnik: 38,5 g	Kaloryczność: 2205 kcal Białko: 73,6 g Tłuszcz ogółem: 98,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36,5 g Węglowodany: 259,1 g Cukry proste: 92,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 31,9 g	Kaloryczność: 2039,8 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz ogółem: 49,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,4 g Węglowodany: 218,6 g Cukry proste: 96,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 25,6 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 04.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (250 ml) (MLE.)

	(50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (40 g) <u>(MLE.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>Pieczynko bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Polędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Chrzan tarty (10 g) <u>(MLE, SO2..)</u> Pomidor (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Gruszka (150 g)
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g)	Pomidorowa z drobnym makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Pomidorowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kotlet jajeczny (120 g) <u>(GLU</u>	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Schab pieczony saute (bez glutenu) – wersja bez panierki, ze szczyptą soli, pieprzu i majeranku (150 g)

	Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>PSZ, SEL, JAJ.)</u> Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)			Serek waniliowy (150 g) <u>(MLE.)</u>		Jogurt owocowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u>	<u>Pieczewo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)

					Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)		Salatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)
Wartości:	Energia: 2064 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 80,4 g — SFA: 37,8 g Węglowodany: 235,7 g — Cukry proste: 86,6 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,9 g	Energia: 2078 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 56,3 g — SFA: 27,2 g Węglowodany: 199,5 g — Cukry proste: 85,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 7,8 g	Energia: 2050 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,7 g — SFA: 24,3 g Węglowodany: 245,5 g — Cukry proste: 67,0 g Błonnik: 31,4 g Sól: 6,6 g	Energia: 1652 kcal Białko: 77,1 g Tłuszcz: 64,7 g — SFA: 31,1 g Węglowodany: 191,5 g — Cukry proste: 72,3 g Błonnik: 23,6 g Sól: 7,2 g	Energia: 2074 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 51,7 g — SFA: 13,4 g Węglowodany: 268,3 g — Cukry proste: 76,7 g Błonnik: 34,9 g Sól: 8,1 g	Energia: 2416 kcal Białko: 131,2 g Tłuszcz: 95,6 g — SFA: 46,9 g Węglowodany: 261,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,2 g Sól: 8,1 g	Energia: 2154 kcal Białko: 72,4 g Tłuszcz: 83,2 g — SFA: 45,4 g Węglowodany: 284,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,1 g	Energia: 2063 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 80,8 g — SFA: 32,4 g Węglowodany: 231,6 g — Cukry proste: 63,9 g Błonnik: 27,6 g Sól: 9,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 05.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.)	Płatki owsiane na mleku	Płatki ryżowe na mleku

	(250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	(250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> ser twarogowy Haga 3 szt <u>(MLE,)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u> Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki	Jarzynowa z drobnym makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/	Jarzynowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Knedle na słodko z truskawkami	Jarzynowa z ryżem (300 ml) <u>bez glutenu (MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty

	drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	(100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka(100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	250 g (<u>JAJ,</u>), sos waniliowy 60 ml <u>(MLE,)</u> , surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	z olejem <u>(SEL.)</u> (100 g) Jajko sadzone (2 szt.) Brokuł gotowany (bez bułki tartej) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 g)			Kisiel owocowy (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szyunka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata b/c (250 ml)		Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny	Gruszka 1 szt. Herbatniki BeBe (15 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (30 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2168,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Kaloryczność: 2097,6 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcz ogółem: 50,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18,7 g Węglowodany: 292,3 g Cukry proste: 65,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 15,1 g	Kaloryczność: 2068,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Kaloryczność: 1588,2 kcal Białko: 74,2 g Tłuszcz ogółem: 62,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26,7 g Węglowodany: 190,0 g Cukry proste: 51,0 g Sól: 7,7 g Błonnik: 22,8 g	Kaloryczność: 1968,6 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 37,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 9,4 g Węglowodany: 221,8 g Cukry proste: 54,7 g Sól: 7,9 g Błonnik: 31,8 g	Kaloryczność: 2329,4 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz ogółem: 71,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,8 g Węglowodany: 342,1 g Cukry proste: 71,6 g Sól: 9,1 g Błonnik: 37,6 g	Kaloryczność: 2092,6 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz ogółem: 69,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,8 g Węglowodany: 291,0 g Cukry proste: 70,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,7 g	Kaloryczność: 2068,7 kcal Białko: 70,6 g Tłuszcz ogółem: 69,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,5 g Węglowodany: 223,5 g Cukry proste: 62,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 22,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 06.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańsk a (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg chudy (30 g) (<u>MLE.</u>) Miód (30 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka grahamka (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka grahamka (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) (<u>MLE.</u>) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy bez glutenu (150 ml)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU</u>)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU</u>)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU</u>)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami na bulionie	Brokułowa z ziemniakami bez glutenu

	<u>PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt. (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	(300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Kasza gryczana (200 g) Duszona łopatka wieprzowa w sosie własnym bez glutenu (160 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z indyka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> pasta z twarogu i szpinaku 1 szt 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata b/c (250 ml)		Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>GLU PSZ</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany bez glutenu
Wartości:	Energia: 2149,6 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 59,4 g (SFA: 25,3 g) Węglowodany: 279,1 g (cukry proste: 62,6 g) Błonnik: 30,4 g Sól: 7,5 g	Energia: 2118,9 kcal Białko: 80,0 g Tłuszcz: 42,3 g (SFA: 18,0 g) Węglowodany: 265,1 g (cukry proste: 61,5 g) Błonnik: 16,2 g Sól: 7,0 g	Energia: 2142,1 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 69,1 g (SFA: 29,9 g) Węglowodany: 255,6 g (cukry proste: 70,2 g) Błonnik: 31,6 g Sól: 7,1 g	Energia: 1 622,6 kcal Białko: 76,9 g Tłuszcz: 66,0 g (SFA: 29,4 g) Węglowodany: 187,9 g (cukry proste: 66,3 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,0 g	Energia: 2123,1 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcz: 57,4 g (SFA: 15,7 g) Węglowodany: 276,8 g (cukry proste: 66,4 g) Błonnik: 32,8 g Sól: 7,7 g	Energia: 2 130,6 kcal Białko: 103,0 g Tłuszcz: 69,9 g (SFA: 30,2 g) Węglowodany: 285,5 g (cukry proste: 66,0 g) Błonnik: 32,2 g Sól: 5,9 g	Energia: 2 135,5 kcal Białko: 58,2 g Tłuszcz: 77,4 g (SFA: 27,3 g) Węglowodany : 309,3 g (cukry proste: 55,3 g) Błonnik: 29,1 g Sól: 6,1 g	Energia: 2123,8 kcal Białko: 77,3 g Tłuszcz: 57,5 g (SFA: 25,1 g) Węglowodany : 233,3 g — (cukry proste: 56,1 g) Błonnik: 26,5 g Sól: 5,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Gotowany klops mielony (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (120 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) (120 g) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami bez glutenu, z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Jajka gotowane (2 szt.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>			Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (50 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> ser żółty 70 g <u>(MLE.)</u> ,	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy bez glutenu (60 g) <u>(SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g)

	Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Sok pomidorowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2031,8 kcal Białko: 67,7 g Tłuszcz ogółem: 69,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,6 g Węglowodany: 295,1 g Cukry proste: 103,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,0 g	Kaloryczność: 2086,3 kcal Białko: 70,9 g Tłuszcz ogółem: 57,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,9 g Węglowodany: 259,9 g Cukry proste: 101,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 19,0 g	Kaloryczność: 2347,3 kcal Białko: 79,8 g Tłuszcz ogółem: 87,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,3 g Węglowodany: 323,3 g Cukry proste: 50,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 40,4 g	Kaloryczność: 1889 kcal Białko: 65,7g Tłuszcz ogółem: 74,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23,8 g Węglowodany: 246,4 g Cukry proste: 43 g Sól: 7,9 g Błonnik: 38,0 g	Kaloryczność: 2154 kcal Białko: 68 g Tłuszcz ogółem: 76,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13,9 g Węglowodany : 308 g Cukry proste: 41 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,0 g	Kaloryczność: 2422 kcal Białko: 82,9 g Tłuszcz ogółem: 102,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 42,9 g Węglowodany: 293,7 g Cukry proste: 50 g Sól: 7,7 g Błonnik: 39,0 g	Kaloryczność: 2357kcal Białko: 89 g Tłuszcz ogółem: 93 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 46 g Sól: 8 g Błonnik: g	Kaloryczność: 1823kcal Białko: 56 g Tłuszcz ogółem: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 50 g Sól: 8,9g Błonnik: 35 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 08.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkie m na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g)	Zupa mleczna z drobnym makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka z indyka (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicza ze szczypiorkie m (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowy m (250 ml) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)				Herbata czarna (250 ml)			
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (80 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.	Kiwi (80 g) 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa szpinakowa na bulionie warzywnym 350 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Kotleciki sojowe 80 g. <u>(GLU PSZ, SOJ, JAJA)</u> Sos jarzynowy 100 g <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (100 ml) <u>(SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.			Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <u>(MLE.)</u>		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. 30 g Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2314 kcal Białko: 109 g	Kaloryczność: 2341 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 82 g	Kaloryczność: 2512kcal Białko: 118 g	Kaloryczność: 2236 kcal Białko: 106 g	Kaloryczność: 2200 kcal Białko: 108 g	Kaloryczność: 2636 kcal Białko: 130 g	Kaloryczność: 2064 kcal Białko: 77 g	Kaloryczność: 2376 kcal Białko: 107 g

	Tłuszcz ogółem: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodan y: 263 g Cukry proste: 22 g Sól: 6 g Błonnik: 20 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 23 g Sól: 6,3 g Błonnik: 12 g	Tłuszcz ogółem: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 312g Cukry proste: 34 g Sól: 7 g Błonnik: 37 g	Tłuszcz ogółem: 89 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 274 g Cukry proste: 28 g Sól: 2,4 g Błonnik: 39 g	Tłuszcz ogółem: 74 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14 g Węglowodan y: 293 g Cukry proste: 28 g Sól: 7 g Błonnik: 32 g	Tłuszcz ogółem: 107 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 46 g Sól: 7,3 g Błonnik: 22 g	Tłuszcz ogółem: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 26 g Sól: 6 g Błonnik: 35 g	Tłuszcz ogółem: 100 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 38 g Węglowodany : 268 g Cukry proste: 36 g Sól: 3,9 g Błonnik: 23 g
--	---	--	---	--	---	---	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 09.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g)

	Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Śledź w oleju (80 g) <u>(RYB.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u> Łosoś pieczony w	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u>	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u>	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u>	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z	Zupa krupnik jęczmienny na bulionie warzywnym (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w

	ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Brokuł gotowany (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jajko sadzone (100 g) <u>(JAJ,)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 ml)			Kisiel owocowy (150 ml)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

					Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)			
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml <u>(SOJ.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2384 kcal Białko: 78 g Tłuszcz ogółem: 115 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 276 g Cukry proste: 36 g Sól: 7,1 g Błonnik: 31,2 g	Kaloryczność: 2008 kcal Białko: 88 g Tłuszcz ogółem: 59,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 276 g Cukry proste: 30 g Sól: 4,8 g Błonnik: 24,2 g	Kaloryczność: 2396 kcal Białko: 104 g Tłuszcz ogółem: 91 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 324 g Cukry proste: 37 g Sól: 7,8 g Błonnik: 35,4 g	Kaloryczność: 2010 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 78 g Sól: 7,5 g Błonnik: 30 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz ogółem: 115,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,3 g Węglowodany: 246,7 g Cukry proste: 80,6 g Sól: 8,7 g Błonnik: 29,4 g	Kaloryczność: 2573 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcz ogółem: 102,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 328,1 g Cukry proste: 140,0 g Błonnik: 32,1 g Sól: 9,0 g	Kaloryczność: 2346 kcal Białko: 74,3 g Tłuszcz ogółem: 100,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 296,4 g Cukry proste: 109,8 g Błonnik: 32,1 g Sól: 9,0 g	Kaloryczność: 2100,4 kcal Białko: 70,5 g Tłuszcz ogółem: 93,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40,2 g Węglowodany: 252,9 g Cukry proste: 104,8 g Błonnik: 22,6 g Sól: 7,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 10.01.2026	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek naturalny (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (słaba herbata (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa Drobimex (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g) Jogurt	Pomarańcza 1 szt. (150 g)	Pomarańcza 1 szt. (150 g)

			Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>			naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw b/mleka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) bez mleka <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem b/mleka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw na bulionie warzywnym 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy z warzywami 350 g <u>(SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) bez glutenu <u>(SEL, MLE.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu	Pieczycwo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu bezglutenowego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g)

	pełnoziarnistego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	pełnoziarnistego , tofu i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcz ogółem: 60,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,1 g Węglowodany: 297 g Cukry proste: g	Kaloryczność: 1978 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 54 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,4 g Węglowodany : 260 g	Kaloryczność: 2027 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz ogółem: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,9 g Węglowodany: 255 g	Kaloryczność: 1894 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,5 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 62 g Sól: 11 g	Kaloryczność: 1942 kcal Białko: 71 g Tłuszcz ogółem: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 15 g Węglowodany : 216 g	Kaloryczność: 2162 kcal Białko: 86 g Tłuszcz ogółem: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 325 g Cukry proste: 106 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33 g	Kaloryczność: 2034 kcal Białko: 63 g Tłuszcz ogółem: 58 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,8 g Węglowodany: 326 g	Kaloryczność: 1862 kcal Białko: 72 g Tłuszcz ogółem: 57 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,2 g Węglowodany: 271 g

	Sól: 9,8 g Błonnik: 30 g	Cukry proste: 79 g Sól: 7,1 g Błonnik: 19,9 g	Cukry proste: 68 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,3 g	Błonnik: 37,5 g	Cukry proste: 84 g Sól: 10 g Błonnik: 25,2 g		Cukry proste: 97,4 g Sól: 8,9 g Błonnik: 39,5 g	Cukry proste: 94,1 g Sól: 9 g Błonnik: 23 g
--	-----------------------------	---	--	-----------------	--	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.