

Jadłospis 1.01.2026-10.01.2026

1.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Papryka czerwona 70g Pomarańcza 120g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Papryka czerwona 70g Pomarańcza 120g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt naturalny (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa grysikowa na rosole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Udziec pieczony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Olej 10g 	<p>Zupa grysikowa na rosole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g 	<p>Zupa grysikowa na rosole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g

	<p>Sałata zielona z dresingiem: - Sałata zielona 80g - Kefir 2%(mleko) 10g - Rzodkiewka 3g</p> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Sałata zielona z dresingiem: - Sałata zielona 80g - Kefir 2%(mleko) 10g - Rzodkiewka 3g</p> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Sałata zielona z dresingiem: - Sałata zielona 80g - Kefir 2%(mleko) 10g - Rzodkiewka 3g</p> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałatką z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałatką z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałatką z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2116,5 kcal Białko: 118,9g Tłuszcz: 76,6g NKT: 26,7g Węglowodany ogółem: 250,83g Cukry: 42,43g Błonnik: 25,84g Sól: 4,84g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2111,8 kcal Białko: 117,8g Tłuszcz: 75,8g NKT: 26,6g Węglowodany ogółem: 251,17g Cukry: 37,74g Błonnik: 23,57g Sól: 4,65g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2246,9 kcal Białko: 125,6g Tłuszcz: 79,7g NKT: 28,4g Węglowodany ogółem: 270,19g Cukry: 54,25g Błonnik: 27,32g Sól: 5,06g</p>

2.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z porów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por 20g - Ser żółty gouda (mleko) 20g - Jajko (jaja) 60g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Ogórek kons (gorczyca) 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g</p> <p>Pomidor 60g Drożdżówka (gluten, mleko, jaja) 100g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z porów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por 10g - Ser żółty gouda (mleko) 20g - Jajko (jaja) 60g - Papryka kons 10g - Ogórek kons (gorczyca) 10g - Kukurydza kons 5g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Ogórek kons (gorczyca) 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Budyń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Budyń b/c 10g - Mleko 2% (mleko) 250ml
Obiad	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g 	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g 	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g

	<ul style="list-style-type: none"> - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszenno-żytniego (gluten) 30g <p>Ryba smażona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Jajko (jaja) 20g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Bułka tarta (gluten) 10g <p>Szpinak duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szpinak mrożony 150g - Cebula 10g - Czosnek 10g - Olej 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszenno-żytniego (gluten) 30g <p>Ryba duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 5g <p>Marchewka po grecku duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 130g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 5g - Olej 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszenno-żytniego (gluten) 30g <p>Ryba duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 5g <p>Szpinak duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szpinak mrożony 150g - Cebula 10g - Czosnek 10g - Olej 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g

	Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 250ml	Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 250ml	Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2092,3 kcal Białko: 109,1g Tłuszcz: 74,6g NKT: 26,1g Węglowodany ogółem: 257,74g Cukry: 49,39g Błonnik: 23,78g Sól: 6,02g	Wartość energetyczna: 2210,9 kcal Białko: 105,1g Tłuszcz: 73g NKT: 26,2g Węglowodany ogółem: 295,99g Cukry: 61,27g Błonnik: 25,53g Sól: 4,87g	Wartość energetyczna: 2118,8 kcal Białko: 109,7g Tłuszcz: 73,5g NKT: 25,8g Węglowodany ogółem: 270,40g Cukry: 58,44g Błonnik: 26,99g Sól: 5,6g

3.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku: - Ryż biały 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Kiełbasa biała (gluten, mleko, soja) 80g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Ryż na mleku: - Ryż biały 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Kiełbasa biała (gluten, mleko, soja) 80g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Ryż biały 30g</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Kiełbasa biała (gluten, mleko, soja) 80g Pomidor 60g Serek homo naturalny (mleko) 150g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z tuńczykiem i ogórkiem - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler)</p>

			30g - Ogórek kons (gorczyca) 40g
Obiad	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Filet z kurczaka 100g - Ziemniaki 200g <p>Makaron z jabłkiem duszonym i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 10g - Jabłko 150g - Cynamon 3g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Filet z kurczaka 100g - Ziemniaki 200g <p>Makaron z jabłkiem duszonym i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 10g - Jabłko 150g - Cynamon 3g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z jarzyną</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Ziemniaki 200g <p>Makaron duszony z kurczakiem i jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 10g - Filet z kurczaka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Koncentrat pomidorowy 20g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g

	Sałata zielona 10g Papryka kons 70g Herbata 250ml	Sałata zielona 10g Pomidor 60g Herbata 250ml	Sałata zielona 10g Papryka kons 70g Herbata 250ml
II kolacja	Serek homo naturalny(mleko) 150g	Serek homo naturalny (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2076,1 kcal Białko: 90,9g Tłuszcz: 71,9g NKT: 24,5g Węglowodany ogółem: 277,31g Cukry: 59,63g Błonnik: 22,21g Sól: 3,83g	Wartość energetyczna: 2073,5 kcal Białko: 90,7g Tłuszcz: 70,5g NKT: 24,3g Węglowodany ogółem: 279,71g Cukry: 60,32g Błonnik: 21,73g Sól: 3,19g	Wartość energetyczna: 2275 kcal Białko: 108,6g Tłuszcz: 77,8g NKT: 27,9g Węglowodany ogółem: 298,6g Cukry: 49,79g Błonnik: 27,12g Sól: 7,69g

4.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - Papryka kons 20g - Jabłko 20g - Fasola czerwona 10g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - Papryka kons 20g - Jabłko 20g - Fasola czerwona 10g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - Papryka kons 20g - Jabłko 20g - Fasola czerwona 10g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p>

	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml
II śniadanie			Kefir (mleko) 200g
Obiad	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g - Olej 5g - Cytryna 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g - Olej 5g - Cytryna 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g - Olej 5g - Cytryna 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g Skyr owocowy (mleko) 150g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g Skyr owocowy (mleko) 150g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g Jogurt naturalny (mleko) 150g</p> <p>Herbata 250ml</p>

II kolacja	<p>Kanapka z wędliną i ogórkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Ogórek kons (gorczyca) 40g 	<p>Kanapka z wędliną i pomidorem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Pomidor 40g 	<p>Kanapka z wędliną i ogórkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Ogórek kons (gorczyca) 40g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2156,2 kcal Białko: 110g Tłuszcz: 70,3g NKT: 27,1g Węglowodany ogółem: 281,8g Cukry: 52,57g Błonnik: 24,58g Sól: 5,53g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2164,3 kcal Białko: 110,1g Tłuszcz: 69,7g NKT: 27,1g Węglowodany ogółem: 286,41g Cukry: 51,74g Błonnik: 25,23g Sól: 4,99g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2272,6 kcal Białko: 109,9g Tłuszcz: 76,8g NKT: 30,9g Węglowodany ogółem: 298,33g Cukry: 61,51g Błonnik: 26,63g Sól: 5,84g</p>

5.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten)30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Herbatniki (gluten, mleko) 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten)30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Herbatniki (gluten, mleko) 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Ryż biały 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>

II śniadanie			Kisiel Kisiel b/c 10g Woda 250ml
Obiad	<p>Zupa grochowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Groch omielany 50g - Ziemniaki 200g <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g - Olej 10g - Filet z indyka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Koper 5g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Ziemniaki 200g <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g - Olej 10g - Filet z indyka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Koper 5g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Groch omielany 50g - Ziemniaki 200g <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g - Olej 10g - Filet z indyka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Koper 5g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka warzywna z makaronem</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka warzywna z makaronem</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka warzywna z makaronem</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Seler kons (seler) 20g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, mleko, soja) 50g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Seler kons (seler) 20g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, mleko, soja) 50g</p> <p>Jabłko pieczone: Jabłko 120g Cynamon 3g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Seler kons (seler) 20g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, mleko, soja) 50g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2223,7 kcal</p> <p>Białko: 112,3g</p> <p>Tłuszcz: 64,5g</p> <p>NKT: 24g</p> <p>Węglowodany ogółem: 316,54g</p> <p>Cukry: 66,04g</p> <p>Błonnik: 36,63g</p> <p>Sól: 4,85g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093,3 kcal</p> <p>Białko: 101,8g</p> <p>Tłuszcz: 63,4g</p> <p>NKT: 23,8g</p> <p>Węglowodany ogółem: 293,64g</p> <p>Cukry: 65,26g</p> <p>Błonnik: 30,29g</p> <p>Sól: 4,63g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2159,9 kcal</p> <p>Białko: 105,2g</p> <p>Tłuszcz: 58,4g</p> <p>NKT: 21,2g</p> <p>Węglowodany ogółem: 322,93g</p> <p>Cukry: 61,14g</p> <p>Błonnik: 39,73g</p> <p>Sól: 4,64g</p>

6.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g

	<ul style="list-style-type: none"> - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pudding czekoladowy (mleko) 125g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pudding czekoladowy (mleko) 125g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Kefir 2% (mleko) 200g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z serem żółtym i papryką</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Ser żółty (mleko) 20g - Papryka kons 40g
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 20g - Ryż biały 30g <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 150g - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Olej 20g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Buraczki gotowane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g 	<p>Zupa pomidorowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 20g - Ryż biały 30g <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 150g - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Olej 20g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Buraczki gotowane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g 	<p>Zupa pomidorowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 20g - Ryż biały 30g <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 150g - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Olej 20g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Buraczki gotowane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g

	Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2018,3 kcal</p> <p>Białko: 109,2g</p> <p>Tłuszcz: 67,3g</p> <p>NKT: 23,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 257,25g</p> <p>Cukry: 62,36g</p> <p>Błonnik: 27,34g</p> <p>Sól: 5,79g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2026,1 kcal</p> <p>Białko: 109g</p> <p>Tłuszcz: 66,8g</p> <p>NKT: 23,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 260,59g</p> <p>Cukry: 61,6g</p> <p>Błonnik: 27,34g</p> <p>Sól: 5,61g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2251,1 kcal</p> <p>Białko: 125,3g</p> <p>Tłuszcz: 75,5g</p> <p>NKT: 27,6g</p> <p>Węglowodany ogółem: 283,66g</p> <p>Cukry: 65,73g</p> <p>Błonnik: 32,92g</p> <p>Sól: 6,37g</p>

7.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g 	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g 	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g

	<p>- Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Brokuły mrożone 50g - Jajko (jaja) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Papryka kons 70g Gruszka 120g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>- Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Brokuły mrożone 50g - Jajko (jaja) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>- Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Kasza jaglana 30g</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Brokuły mrożone 50g - Jajko (jaja) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Papryka kons 70g Gruszka 120g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z wędliną i ogórkiem - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, mleko, soja) 30g - Ogórek kons (gorczyca) 40g</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z jajkiem: - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Buraki 100g - Jajko (jaja) 60g</p>	<p>Barszcz czerwony z jajkiem: - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Buraki 100g - Jajko (jaja) 60g</p>	<p>Barszcz czerwony z jajkiem: - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Buraki 100g - Jajko (jaja) 60g</p>

	<p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemiaki 300g - Mąka pszenna (gluten) 30g - Mąka ziemniaczana 20g - Jajko (jaja) 20g - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g - Mieszanka warzywna mrożona 50g <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Cytryna 10g - Jabłko 20g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemiaki 300g - Mąka pszenna (gluten) 30g - Mąka ziemniaczana 20g - Jajko (jaja) 20g - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g - Mieszanka warzywna mrożona 50g <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Cytryna 10g - Jabłko 20g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemiaki 300g - Mąka pszenna (gluten) 30g - Mąka ziemniaczana 20g - Jajko (jaja) 20g - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g - Mieszanka warzywna mrożona 50g <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Cytryna 10g - Jabłko 20g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i ryby z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i ryby z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i ryby z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g

Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2088,3 kcal Białko: 115,5g Tłuszcz: 66,3g NKT: 27,2g Węglowodany ogółem: 270,27g Cukry: 57,91g Błonnik: 26,39g Sól: 4,51g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2062,1 kcal Białko: 114,8g Tłuszcz: 64,8g NKT: 26,9g Węglowodany ogółem: 266,66g Cukry: 54,75g Błonnik: 23,96g Sól: 3,87g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,8 kcal Białko: 117,5g Tłuszcz: 67,5g NKT: 27,3g Węglowodany ogółem: 295,99g Cukry: 57,13g Błonnik: 33,14g Sól: 5,61g</p>
-----------------------------	---	---	---

8.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Galaretka drobiowa: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Groszek kons 5g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g - Żelatyna spożywcza 10g</p> <p>Pomidor 60g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Galaretka drobiowa: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Groszek kons 5g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g - Żelatyna spożywcza 10g</p> <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Galaretka drobiowa: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Groszek kons 5g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g - Żelatyna spożywcza 10g</p> <p>Pomidor 60g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Serek homo naturalny (mleko) 150g
Obiad	Krupnik z jarzyną:	Krupnik z jarzyną:	Krupnik z jarzyną:

	<ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza jęczmienna (gluten) 30g <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Bułka (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 10g - Jajko (jaja) 20g - Olej 15g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z czerwonej kapusty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta czerwona 150g - Cebula 20g - Jabłko 30g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza jęczmienna (gluten) 30g <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Bułka (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 10g - Jajko (jaja) 20g - Olej 15g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Marchewka gotowana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 150g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza jęczmienna (gluten) 30g <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Bułka (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 10g - Jajko (jaja) 20g - Olej 15g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z czerwonej kapusty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta czerwona 150g - Cebula 20g - Jabłko 30g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burak 80g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burak 80g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burak 80g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g

	<ul style="list-style-type: none"> - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, mleko, soja) 50g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, mleko, soja) 50g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, mleko, soja) 50g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2102,9 kcal</p> <p>Białko: 118,6g</p> <p>Tłuszcz: 69g</p> <p>NKT: 26,2g</p> <p>Węglowodany ogółem: 266,01g</p> <p>Cukry: 65,45g</p> <p>Błonnik: 29,03g</p> <p>Sól: 5,26g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2104,2 kcal</p> <p>Białko: 117,1g</p> <p>Tłuszcz: 68,4g</p> <p>NKT: 26,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 269,61g</p> <p>Cukry: 62,65g</p> <p>Błonnik: 29,74g</p> <p>Sól: 5,31g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2221,7 kcal</p> <p>Białko: 126,4g</p> <p>Tłuszcz: 71,9g</p> <p>NKT: 28,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 283,55g</p> <p>Cukry: 71,45g</p> <p>Błonnik: 33,48g</p> <p>Sól: 4,86g</p>

9.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna (gluten) 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g Ser żółty gouda (mleko) 50g Ogórek kiszony 70g</p>	<p>Kasza manna na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna (gluten) 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g Ser żółty gouda (mleko) 50g Ogórek kiszony 70g</p>

	Kakao na mleku (mleko) 250ml	Kakao na mleku (mleko) 250ml	Kakao na mleku (mleko) 250ml
II śniadanie			Budyń: - Budyń b/c 10g - Mleko 2% (mleko) 250ml
Obiad	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Fasola Jaś 50g - Ziemniaki 200g <p>Naleśniki z serem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mąka pszenna (gluten) 70g - Mleko 2% (mleko) 150ml - Jajko (jaja) 20g - Olej 20g - Twaróg półtłusty (mleko) 80g - Cukier waniliowy 3g - Cukier puder 5g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa pejszankowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Fasolka szparagowa 10g - Koncentrat pomidorowy 20g - Ziemniaki 200g <p>Makaron z serem i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 15g - Twaróg półtłusty (mleko) 80g - Cynamon 5g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa pejszankowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Fasolka szparagowa 10g - Koncentrat pomidorowy 20g - Ziemniaki 200g <p>Makaron z serem i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 15g - Twaróg półtłusty (mleko) 80g - Cynamon 5g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, seler, soja) 30g - Ryż biały 30g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, seler, soja) 30g - Ryż biały 30g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, seler, soja) 30g - Ryż biały 30g

	<ul style="list-style-type: none"> - Olej 5g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Olej 5g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Olej 5g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2196,3 kcal</p> <p>Białko: 105,4g</p> <p>Tłuszcz: 74,9g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284,38g</p> <p>Cukry: 57,86g</p> <p>Błonnik: 18,87g</p> <p>Sól: 6,51g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2077,3 kcal</p> <p>Białko: 86,6g</p> <p>Tłuszcz: 65,8g</p> <p>NKT: 25,6g</p> <p>Węglowodany ogółem: 295,10g</p> <p>Cukry: 54,11g</p> <p>Błonnik: 21,21g</p> <p>Sól: 4,15g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2171,2 kcal</p> <p>Białko: 104,1g</p> <p>Tłuszcz: 67,9g</p> <p>NKT: 26,6g</p> <p>Węglowodany ogółem: 297,68g</p> <p>Cukry: 56,89g</p> <p>Błonnik: 24,07g</p> <p>Sól: 6,53g</p>

10.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt naturalny (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa jarzynowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Jajko (jaja) 20g - Brokuły mrożone 20g <p>Risotto duszone z sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 80g - Olej 15g - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Koncentrat pomidorowy 20g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g - Kefir 2% (mleko) 10g - Ananas kons 10g - Cytryna 10g 	<p>Zupa jarzynowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Jajko (jaja) 20g - Brokuły mrożone 20g <p>Risotto duszone z sosem pomidorowym::</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 80g - Olej 15g - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Koncentrat pomidorowy 20g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g - Kefir 2% (mleko) 10g - Ananas kons 10g - Cytryna 10g 	<p>Zupa jarzynowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Jajko (jaja) 20g - Brokuły mrożone 20g <p>Risotto duszone z sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 80g - Olej 15g - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Koncentrat pomidorowy 20g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g - Kefir 2% (mleko) 10g - Ananas kons 10g - Cytryna 10g

	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałátka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 30g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 10g - Ziemniak 30g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałátka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 30g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 10g - Ziemniak 30g - Jajko (jaja) 20g - Jabłko 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałátka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 30g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 10g - Ziemniak 30g - Jajko (jaja) 20g - Jabłko 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Chrupki kukurydziane 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2129,3 kcal</p> <p>Białko: 111,5g</p> <p>Tłuszcz: 76,5g</p> <p>NKT: 28,7g</p> <p>Węglowodany ogółem: 261,95g</p> <p>Cukry: 62,11g</p> <p>Błonnik: 28,73g</p> <p>Sól: 5,27g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2137,9 kcal</p> <p>Białko: 111,3g</p> <p>Tłuszcz: 76g</p> <p>NKT: 28,7g</p> <p>Węglowodany ogółem: 266,50g</p> <p>Cukry: 62,31g</p> <p>Błonnik: 29,09g</p> <p>Sól: 4,91g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2189,4 kcal</p> <p>Białko: 112,3g</p> <p>Tłuszcz: 74,6g</p> <p>NKT: 27,7g</p> <p>Węglowodany ogółem: 282,99g</p> <p>Cukry: 66,15g</p> <p>Błonnik: 32,25g</p> <p>Sól: 5,17g</p>

W uzasadnionych sytuacjach jadłospis może ulec zmianie.

Dzieci (wiek w latach)	Dieta
Do 1 roku życia	Dieta oparta na słoiczkach i kaszkach przeznaczonych dla niemowląt
1-3	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1/2 porcji
4-9	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 3/4 porcji
10-18	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1 porcja

ALERGENY

- 1) zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę
 - maltodekstryn na bazie pszenicy
 - syropów glukozowych na bazie jęczmienia
 - zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
- 2) skorupiaki i produkty pochodne
- 3) jaja i produkty pochodne
- 4) ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem
 - żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy
 - żelatyny rybnej lub karunku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina
- 5) orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6) soja i produkty pochodne, z wyjątkiem
 - całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego
 - mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa tokoferolu pochodzenia sojowego
 - fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego
- 7) mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
 - serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
 - laktitolu
- 8) orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.
- 9) seler i produkty pochodne
- 10) gorczyca i produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu i produkty pochodne
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowanej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne