

Jadłospis 11.01.2026-20.01.2026

11.01.2026	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>Salatka 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 Gruszka 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>Salatka 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 Pudding czekoladowy (mleko) 125g</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>Salatka 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 Gruszka 120g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<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
Obiad	<p>Zupa ryżowa 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 	<p>Zupa ryżowa 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 	<p>Zupa ryżowa 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

	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g Udziec pieczony: <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Olej 10g Fasolka szparagowa duszona: <ul style="list-style-type: none"> - Fasolka szparagowa mrożona 80g - Olej 5g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g Udziec gotowany: <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g Kalafior duszony: <ul style="list-style-type: none"> - Kalafior 150g - Olej 5g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g Udziec gotowany: <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g Fasolka szparagowa duszona: <ul style="list-style-type: none"> - Fasolka szparagowa mrożona 80g - Olej 5g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka: <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Twarożek z zieleniną: <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtusty (mleko) 50g - Natka pietruszki 5g Sałata zielona 10g Powidło śliwkowe 20g Herbata 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka: <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Twarożek z zieleniną: <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtusty (mleko) 50g - Natka pietruszki 5g Sałata zielona 10g Powidło śliwkowe 20g Herbata 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka: <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Twarożek z zieleniną: <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtusty (mleko) 50g - Natka pietruszki 5g Sałata zielona 10g Rzodkiewka 5g Herbata 250ml
II kolacja	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g
Wartość odżywcza jadłospisu	<ul style="list-style-type: none"> Wartość energetyczna: 2084 kcal Białko: 103,1g Tłuszcz: 72,5g NKT: 24,7g Węglowodany ogółem: 267,49g Cukry: 54,58g Błonnik: 25,83g 	<ul style="list-style-type: none"> Wartość energetyczna: 2107,7 kcal Białko: 103,8g Tłuszcz: 72,7g NKT: 25,2g Węglowodany ogółem: 270,9g Cukry: 55,77g Błonnik: 23,14g 	<ul style="list-style-type: none"> Wartość energetyczna: 2314 kcal Białko: 112,9g Tłuszcz: 77,9g NKT: 27,5g Węglowodany ogółem: 305,62g Cukry: 65,77g Błonnik: 30,82g

Sól: 3,84g

Sól: 4,43g

Sól: 5,1g

12.01.2026

Dieta podstawowa

Dieta łatwostrawna

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Makaron na mleku:

- Makaron4-jajeczny (**gluten, jaja**) 30g
- Mleko 2% (**mleko**) 250ml

Kanapka:

- Chleb pszenno-żytni (**gluten**) 35g
- Chleb graham (**gluten**) 65g
- Masło (**mleko**) 10g

Sałatka duńska:

- Wędlina (**gluten, soja**) 30g
- Ser żółty gouda (**mleko**) 20g
- Jajko (**jaja**) 60g
- Kukurydza kons 10g
- Kefir 2% (**mleko**) 10g
- Majonez (**jaja, gorczyca**) 3g
- Szczypiorek 5g

Pomidor 60g

Ogórek kons 70g (**gorczyca**)Kawa zbożowa (**gluten**) na mleku (**mleko**)
250ml

Makaron na mleku:

- Makaron4-jajeczny (**gluten, jaja**) 30g
- Mleko 2% (**mleko**) 250ml

Kanapka:

- Chleb pszenno-żytni (**gluten**) 35g
- Chleb graham (**gluten**) 65g
- Masło (**mleko**) 10g

Wędlina (**gluten, soja**) 50g

Pomidor 60g

Jogurt owocowy bez dodatku cukru (**mleko**)
150gKawa zbożowa (**gluten**) na mleku (**mleko**)
250ml

Zupa jarzynowa z kaszą

- Marchew 20g
- Pietruszka 20g
- Seler (**seler**) 20g
- Kasza jęczmienna (**gluten**) 30g

Kanapka:

- Chleb pszenno-żytni (**gluten**) 35g
- Chleb graham (**gluten**) 65g
- Masło (**mleko**) 10g

Sałatka duńska:

- Wędlina (**gluten, soja**) 30g
- Ser żółty gouda (**mleko**) 20g
- Jajko (**jaja**) 60g
- Kukurydza kons 10g
- Kefir 2% (**mleko**) 10g
- Majonez (**jaja, gorczyca**) 3g
- Szczypiorek 5g

Pomidor 60g

Ogórek kons 70g (**gorczyca**)Kawa zbożowa (**gluten**) na mleku (**mleko**)
250ml

II śniadanie

Jogurt owocowy bez dodatku cukru (**mleko**)
150g

Obiad

Żurek z jajkiem

- Porcje rosółowe 10g
- Włoszczyzna (marchew seler (**seler**)
pietruszka) 30g
- Kapusta włoska 10g

Żurek z jajkiem

- Porcje rosółowe 10g
- Włoszczyzna (marchew seler (**seler**)
pietruszka) 30g
- Kapusta włoska 10g

Żurek z jajkiem

- 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 - Zakwas z mąki żytniej 20g - Jajko (jaja) 60g <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty (mleko) 120g - Jajko (jaja) 20g - Mąka pszenna (gluten) 30g - Olej 15g <p>Surówka z marchewki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 150g - Cytryna 10g <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 - Zakwas z mąki żytniej 20g - Jajko (jaja) 60g <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty (mleko) 120g - Jajko (jaja) 20g - Mąka pszenna (gluten) 30g - Olej 15g <p>Surówka z marchewki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 150g - Cytryna 10g <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 - Zakwas z mąki żytniej 20g - Jajko (jaja) 60g <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty (mleko) 120g - Jajko (jaja) 20g - Mąka pszenna (gluten) 30g - Olej 15g <p>Surówka z marchewki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 150g - Cytryna 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 z fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - 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</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 ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - 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 Jabłko pieczone:</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 ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - 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</p>

	Jabłko 120g Herbata 250ml	Jabłko 120g Cynamon 3g Herbata 250ml	Jabłko 120g Herbata 250ml
II kolacja	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2187,6 kcal Białko: 124,9g Tłuszcz: 77,5g NKT: 29,2g Węglowodany ogółem: 259,66g Cukry: 62g Błonnik: 24,52g Sól: 6,33g	Wartość energetyczna: 2145,7 kcal Białko: 119,4g Tłuszcz: 73,2g NKT: 29,7g Węglowodany ogółem: 264,32g Cukry: 64,54g Błonnik: 24,01g Sól: 5,34g	Wartość energetyczna: 2201,3 kcal Białko: 124,2g Tłuszcz: 77g NKT: 29,2g Węglowodany ogółem: 267,5g Cukry: 66,67g Błonnik: 29,90g Sól: 6,38g

13.01.2026	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>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>Sałata lodowa 10g Papryka kons 70g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko)</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 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>Sałata lodowa 10g Pomidor 60g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko)</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 zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata lodowa 10g Papryka kons 70g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko)</p>

	250ml	250ml	250ml
II śniadanie			Serek homo naturalny (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa grysikowa 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 - Kasza manna (gluten) 30g <p>Filet z indyka duszony z sosem cebulowym</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z indyka 150g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 20g - Cebula 20g <p>Surówka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - Cytryna 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa grysikowa 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 - Kasza manna (gluten) 30g <p>Filet z indyka duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z indyka 150g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 20g <p>Surówka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - Cytryna 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa grysikowa 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 - Kasza manna (gluten) 30g <p>Filet z indyka duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z indyka 150g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 20g <p>Surówka z buraczków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - 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>Sałatka z mozzarellą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z mozzarellą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z mozzarellą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g

	- Natka pietruszki 5g Wędlina (soja) 50g Mandarynka 80g Herbata 250ml	- Natka pietruszki 5g Wędlina (soja) 50g Mandarynka 80g Herbata 250ml	- Natka pietruszki 5g Wędlina (soja) 50g Mandarynka 80g Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2010,4 kcal Białko: 100,7g Tłuszcz: 71g NKT: 25,5g Węglowodany ogółem: 253,24g Cukry: 60,26g Błonnik: 22,54g Sól: 5,2g	Wartość energetyczna: 2053,6 kcal Białko: 102,3g Tłuszcz: 70,2g NKT: 25,3g Węglowodany ogółem: 265,78g Cukry: 60,05g Błonnik: 25,5g Sól: 4,84g	Wartość energetyczna: 2123,2 kcal Białko: 108,2g Tłuszcz: 73,9g NKT: 27,3g Węglowodany ogółem: 269,53g Cukry: 65,35g Błonnik: 26,68g Sól: 4,79g

14.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku: - Ryż biały 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Pasta z twarogu i szynki z zieleciną: - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Banan 80g	Ryż na mleku: - Ryż biały 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Pasta z twarogu i szynki z zieleciną: - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Banan 80g	Zupa jarzynowa z ryżem - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Ryż biały 30g Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Pasta z twarogu i szynki z zieleciną: - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Banan 80g

	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml
II śniadanie			Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Obiad	<p>Barszcz czerwony 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 - Burak 100g - Ziemniaki 200g <p>Wątróbka duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wątróbka drobiowa 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 10g - Koper 5g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g - Olej 10g - Cytryna 10g <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Barszcz czerwony 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 - Burak 100g - Ziemniaki 200g <p>Wątróbka duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wątróbka drobiowa 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 10g - Koper 5g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g - Olej 10g - Cytryna 10g <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Barszcz czerwony 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 - Burak 100g - Ziemniaki 200g <p>Wątróbka duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wątróbka drobiowa 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 10g - Koper 5g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g - Olej 10g - Cytryna 10g <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Jabłko pieczone: Jabłko 120g Cynamon 3g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g

	<p>- Masło (mleko) 10g</p> <p>Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Sałata zielona 10g Rzodkiewka: 5g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>- Masło (mleko) 10g</p> <p>Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Sałata zielona 10g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>- Masło (mleko) 10g</p> <p>Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Sałata zielona 10g Rzodkiewka: 5g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	<p>Kanapka z wędliną i papryką: - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 40g</p>	<p>Kanapka z wędliną i pomidorem: - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Pomidor 40g</p>	<p>Kanapka z wędliną i papryką: - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 40g</p>
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2202,6 kcal Białko: 109,6g Tłuszcz: 69,8g NKT: 25,8g Węglowodany ogółem: 298,48g Cukry: 61,02g Błonnik: 29,70g Sól: 5,04g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2232,2 kcal Białko: 109,4g Tłuszcz: 68,9g NKT: 25,7g Węglowodany ogółem: 308,11g Cukry: 67,82g Błonnik: 29,51g Sól: 4,59g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2252,2 kcal Białko: 109,1g Tłuszcz: 70,1g NKT: 25,9g Węglowodany ogółem: 313,2g Cukry: 69,6g Błonnik: 34,14g Sól: 5,08g</p>

15.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku: - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku: - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Kasza jaglana 30g</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Ogórek kiszony 70g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Pomidor 60g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Ogórek kiszony 70g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt naturalny (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem:</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) 25g - Jajko (jaja) 20g - Koper 5g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g 	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem:</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) 25g - Jajko (jaja) 20g - Koper 5g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g 	<p>Zupa koperkowa z lanym ciastem:</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) 25g - Jajko (jaja) 20g - Koper 5g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g

	<ul style="list-style-type: none"> - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Gruszka 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</p> <p>Pomarańcza 120g</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>Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g</p> <p>Jabłko pieczone: Jabłko 120g Cynamon 3g</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</p> <p>Pomarańcza 120g</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: 2231,3 kcal</p> <p>Białko: 115,8g</p> <p>Tłuszcz: 80,6g</p> <p>NKT: 31,1g</p> <p>Węglowodany ogółem: 274,01g</p> <p>Cukry: 57,44g</p> <p>Błonnik: 27,12g</p> <p>Sól: 5,99g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248 kcal</p> <p>Białko: 115,1g</p> <p>Tłuszcz: 80,4g</p> <p>NKT: 31g</p> <p>Węglowodany ogółem: 279,79g</p> <p>Cukry: 58,96g</p> <p>Błonnik: 27,87g</p> <p>Sól: 4,61g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2305,8 kcal</p> <p>Białko: 116,2g</p> <p>Tłuszcz: 78,7g</p> <p>NKT: 30g</p> <p>Węglowodany ogółem: 298,6g</p> <p>Cukry: 65,01g</p> <p>Błonnik: 31,29g</p> <p>Sól: 6,05g</p>

16.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku	Kasza manna na mleku	Zupa jarzynowa z makaronem

	<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>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 Papryka czerwona 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</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 pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajecznica na parze z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 120g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Drożdżówka (gluten, mleko, jaja) 100g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</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 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 Papryka czerwona 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z jajkiem i ogórkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 50g - Masło (mleko) 5g - Jajko (jaja) 60g - Ogórek kons (gorczyca) 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 	<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 	<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

	<ul style="list-style-type: none"> - Koncentrat pomidorowy 20g - Ryż biały 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>Surówka z kiszonej kapusty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta kiszona 150g - Marchew 20g - Jabłko 20g - Olej 5g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koncentrat pomidorowy 20g - Ryż biały 30g <p>Ryba duszona z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sałata zielona 80g - Kefir 2%(mleko) 10g - Rzodkiewka 3g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koncentrat pomidorowy 20g - Ryż biały 30g <p>Ryba duszona z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sałata zielona 80g - Kefir 2%(mleko) 10g - Rzodkiewka 3g <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>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</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 awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g 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>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g
Wartość	Wartość energetyczna: 2113,9 kcal	Wartość energetyczna: 2231 kcal	Wartość energetyczna: 2182,5 kcal

odżywcza jadłospisu	Białko: 108,9g Tłuszcz: 69,1g NKT: 25,6g Węglowodany ogółem: 277,99g Cukry: 57,68g Błonnik: 28,14g Sól: 5,45g	Białko: 112,4g Tłuszcz: 68,3g NKT: 26,9g Węglowodany ogółem: 302,99g Cukry: 61,31g Błonnik: 22,92g Sól: 4,01g	Białko: 111,2g Tłuszcz: 68,8g NKT: 26,5g Węglowodany ogółem: 295,46g Cukry: 58,57g Błonnik: 32,07g Sól: 5,28g
------------------------	---	---	---

17.01.2026	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>Kiełbasa biała (gluten, soja) 80g Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</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) 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>Kiełbasa biała (gluten, soja) 80g Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</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>Kiełbasa biała (gluten, 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 papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 30g - Papryka kons 40g
Obiad	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g 	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g 	<p>Zupa ziemniaczana z jarzyną</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g

	<ul style="list-style-type: none"> - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Filet z kurczaka 100g - Ziemniaki 200g <p>Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 80g - Olej 10g - Jabłko 150g - Cynamon 3g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Filet z kurczaka 100g - Ziemniaki 200g <p>Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 80g - Olej 10g - Jabłko 150g - Cynamon 3g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Ziemniaki 200g <p>Paprykarz duszony z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 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>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>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>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>

	Salata zielona 10g	Salata zielona 10g	Salata zielona 10g
	Herbata 250ml	Herbata 250ml	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: 2109 kcal Białko: 91,9g Tłuszcz: 67,4g NKT: 23g Węglowodany ogółem: 295,06g Cukry: 61,83g Błonnik: 23,08g Sól: 4,37g	Wartość energetyczna: 2116,8 kcal Białko: 91,6g Tłuszcz: 66,9g NKT: 23g Węglowodany ogółem: 298,4g Cukry: 61,08g Błonnik: 23,08g Sól: 4,18g	Wartość energetyczna: 2318,8 kcal Białko: 109,8g Tłuszcz: 72,9g NKT: 26,4g Węglowodany ogółem: 319,13g Cukry: 49,81g Błonnik: 26,81g Sól: 8,13g

18.01.2026	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>Salatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Salata zielona 10g Pudding czekoladowy (mleko) 125g</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>Salatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Salata zielona 10g Pudding czekoladowy (mleko) 125g</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>Salatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Salata zielona 10g Kefir 2% (mleko) 200g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Sok pomidorowy 300ml
Obiad	Rosół z makaronem:	Rosół z makaronem:	Rosół z makaronem:

	<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>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 - Olej 5g <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 - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 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 - Olej 5g <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 - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 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 20g - Olej 5g <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 brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g 	<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 	<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 Wędlina (gluten, soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g Herbata 250ml	- Natka pietruszki 5g Wędlina (gluten, soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g Herbata 250ml	- Natka pietruszki 5g Wędlina (gluten, soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2013,3 kcal Białko: 95g Tłuszcz: 75,7g NKT: 25,2g Węglowodany ogółem: 250,83g Cukry: 51,53g Błonnik: 26,09g Sól: 5,83g	Wartość energetyczna: 2021,1 kcal Białko: 94,7g Tłuszcz: 75,2g NKT: 25,2g Węglowodany ogółem: 254,17g Cukry: 50,78g Błonnik: 26,09g Sól: 5,64g	Wartość energetyczna: 2117,5 kcal Białko: 104,4g Tłuszcz: 78,8g NKT: 26,7g Węglowodany ogółem: 261,13g Cukry: 64,78g Błonnik: 27,26g Sól: 6,68g

19.01.2026	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 - 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 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</p>	<p>Makaron na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 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 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 Jabłko pieczone:</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 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</p>

	Jabłko 120g Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Jabłko 120g Cynamon 3g Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Jabłko 120g Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml
II śniadanie			Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Obiad	<p>Krupnik 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 - Kasza jęczmienna (gluten) 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>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Cytryna 10g - Jabłko 20g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Krupnik 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 - Kasza jęczmienna (gluten) 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>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Cytryna 10g - Jabłko 20g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Krupnik 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 - Kasza jęczmienna (gluten) 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>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Cytryna 10g - Jabłko 20g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	Kanapka:	Kanapka:	Kanapka:

	<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 Papryka czerwona 70g</p> <p>Herbata 250ml</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 Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Herbata 250ml</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 Papryka czerwona 70g</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: 2142,9 kcal Białko: 123,2g Tłuszcz: 65,5g NKT: 25,2g Węglowodany ogółem: 280,94g Cukry: 57,43g Błonnik: 31,78g Sól: 5,96g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2091,4 kcal Białko: 107g Tłuszcz: 63,5g NKT: 24,3g Węglowodany ogółem: 288,67g Cukry: 61,37g Błonnik: 31,75g Sól: 4,53g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2179 kcal Białko: 122,9g Tłuszcz: 65,6g NKT: 25,3g Węglowodany ogółem: 291,97g Cukry: 61,67g Błonnik: 35,49g Sól: 6,02g</p>

20.01.2026	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 pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</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 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 Sałata zielona 10g</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 Sałata zielona 10g</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 Sałata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Kefir 2% (mleko) 200g
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 - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszenno-żytniego (gluten) 30g <p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 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 selera i jabłka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g 	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</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 - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszenno-żytniego (gluten) 30g <p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 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 selera i jabłka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g 	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</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 - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszenno-żytniego (gluten) 30g <p>Kluski śląskie z gulaszem duszonym wieprzowo-warzywnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 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 selera i jabłka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g

	<ul style="list-style-type: none"> - Kefir 2% (mleko) 10g - Jabłko 20g - Cytryna 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kefir 2% (mleko) 10g - Jabłko 20g - Cytryna 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kefir 2% (mleko) 10g - Jabłko 20g - Cytryna 10g <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 buraczków</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burak 60g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Banan 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 buraczków</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burak 60g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Banan 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 buraczków</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burak 60g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g Banan 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: 2216,9 kcal</p> <p>Białko: 116,4g</p> <p>Tłuszcz: 73,9g</p> <p>NKT: 29,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,38g</p> <p>Cukry: 64,81g</p> <p>Błonnik: 29,94g</p> <p>Sól: 5,78g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2224,7 kcal</p> <p>Białko: 116,1g</p> <p>Tłuszcz: 73,4g</p> <p>NKT: 29,2g</p> <p>Węglowodany ogółem: 289,72g</p> <p>Cukry: 64,05g</p> <p>Błonnik: 29,94g</p> <p>Sól: 5,59g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2270,3 kcal</p> <p>Białko: 115,9g</p> <p>Tłuszcz: 72,2g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>Węglowodany ogółem: 305,55g</p> <p>Cukry: 70,06g</p> <p>Błonnik: 33g</p> <p>Sól: 5,79g</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