

Jadłospis 21.01.2026-30.01.2026

21.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kasza na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Galaretka drobiowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Marchew 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Żelatyna spożywcza 10g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Kasza na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Galaretka drobiowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Marchew 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Żelatyna spożywcza 10g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Kasza jaglana 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Galaretka drobiowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Marchew 10g</li> <li>- Groszek kons 5g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Żelatyna spożywcza 10g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Barszcz czerwony z jajkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Buraki 100g</li> </ul>	<p>Barszcz czerwony z jajkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Buraki 100g</li> </ul>	<p>Barszcz czerwony z jajkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Buraki 100g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul> <p>Makaron duszony z soczewicą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Soczewica kons 50g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Bazylia 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Oliwki 5g</li> </ul> <p>Sałatka z ogórka i cebuli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ogórek kiszony 150g</li> <li>- Cebula 10g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul> <p>Makaron z sosem bolońskim i jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sałata zielona 80g</li> <li>- Kefir 2%(<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Rzodkiewka 3g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> </ul> <p>Makaron duszony z soczewicą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Soczewica kons 50g</li> <li>- Czosnek 10g</li> <li>- Bazylia 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Oliwki 5g</li> </ul> <p>Sałatka z ogórka i cebuli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ogórek kiszony 150g</li> <li>- Cebula 10g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Twarożek z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Twarożek z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Twarożek z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g	Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g	Kefir 2% ( <b>mleko</b> ) 200g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2061,7 kcal</p> <p>Białko: 110,5g</p> <p>Tłuszcz: 62,9g</p> <p>NKT: 24,9g</p> <p>Węglowodany ogółem: 276,17g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2083,7 kcal</p> <p>Białko: 121,7g</p> <p>Tłuszcz: 70,2g</p> <p>NKT: 28,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 249,76g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2087,7 kcal</p> <p>Białko: 110,7g</p> <p>Tłuszcz: 62g</p> <p>NKT: 24g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,36g</p>

	Cukry: 62,48g Błonnik: 25,74g Sól: 6,53g	Cukry: 59,92g Błonnik: 21,58g Sól: 3,64g	Cukry: 65,64g Błonnik: 29,64g Sól: 6,6g
--	--	--	---

22.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g Wafle b/c (<b>gluten, mleko, soja, SO<sub>2</sub></b>) 10g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Wafle b/c (<b>gluten, mleko, soja, SO<sub>2</sub></b>) 10g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g Wafle b/c (<b>gluten, mleko, soja, SO<sub>2</sub></b>) 10g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> </ul>	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> </ul>	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Udziec pieczony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udziec z kurczaka 200g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Fasolka szparagowa duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasolka szparagowa mrożona 150g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udziec z kurczaka 200g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalafior 150g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udziec z kurczaka 200g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 10g</li> </ul> <p>Fasolka szparagowa duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasolka szparagowa mrożona 150g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <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"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 10g</li> <li>- Ziemniak 30g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 10g</li> <li>- Ziemniak 30g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 10g</li> <li>- Ziemniak 30g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul>

	Wędlina ( <b>gluten, mleko, soja</b> ) 50g Sałata zielona 10g  Herbata 250ml	Wędlina ( <b>gluten, mleko, soja</b> ) 50g Sałata zielona 10g  Herbata 250ml	Wędlina ( <b>gluten, mleko, soja</b> ) 50g Sałata zielona 10g  Herbata 250ml
II kolacja	Skyr owocowy ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr owocowy ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek homo naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2213,9 kcal Białko: 124,1g Tłuszcz: 76,9g NKT: 26,8g Węglowodany ogółem: 269,28g Cukry: 57,53g Błonnik: 26,24g Sól: 5,45g	Wartość energetyczna: 2209,4 kcal Białko: 124,3g Tłuszcz: 76,2g NKT: 26,8g Węglowodany ogółem: 270,21g Cukry: 56,87g Błonnik: 27,38g Sól: 4,53g	Wartość energetyczna: 2334,2 kcal Białko: 123,5g Tłuszcz: 83g NKT: 31,3g Węglowodany ogółem: 288,52g Cukry: 59,77g Błonnik: 30,61g Sól: 5,35g

23.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Serek homo naturalny (<b>mleko</b>) 150g</p>	<p>Makaron na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Serek homo naturalny (<b>mleko</b>) 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z jajek i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Kefir 2% (<b>mleko</b>) 200g</p>

	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml	Kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ) 250ml
II śniadanie			Kisiel Kisiel b/c 10g Woda 250ml
Obiad	<p>Zupa grochowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Groch omielany 50g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziemniaki 50g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 120g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 50g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa pejszankowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Brokuły mrożone 20g</li> <li>- Fasolka szparagowa 10g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziemniaki 50g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 120g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 50g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) - pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Groch omielany 50g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziemniaki 50g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 120g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 50g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Surówka z marchewki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Salatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuńczyk w sosie własnym (<b>ryby, seler, soja</b>) 30g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Pomarańcza 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuńczyk w sosie własnym (<b>ryby, seler, soja</b>) 30g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuńczyk w sosie własnym (<b>ryby, seler, soja</b>) 30g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Pomarańcza 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2339,3 kcal</p> <p>Białko: 113,8g</p> <p>Tłuszcz: 75,8g</p> <p>NKT: 30,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 314,9g</p> <p>Cukry: 60,82g</p> <p>Błonnik: 28,49g</p> <p>Sól: 4,53g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2216 kcal</p> <p>Białko: 103,6g</p> <p>Tłuszcz: 74,9g</p> <p>NKT: 30,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 292,45g</p> <p>Cukry: 59,96g</p> <p>Błonnik: 21,4g</p> <p>Sól: 4,40g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2283,7 kcal</p> <p>Białko: 102,6g</p> <p>Tłuszcz: 68,4g</p> <p>NKT: 25,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 332,79g</p> <p>Cukry: 67,87g</p> <p>Błonnik: 37,15g</p> <p>Sól: 4,72g</p>

24.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul>	<p>Ryż na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul>

	<p>Pasta z twarogu i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Pasta z twarogu i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Pasta z twarogu i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z serem żółtym i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 50g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Ser żółty gouda (<b>mleko</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 40g</li> </ul>
Obiad	<p>Zupa koperkowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 25g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Filet z indyka 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cukinia 150g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Marchew 30g</li> </ul>	<p>Zupa koperkowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 25g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Filet z indyka 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cukinia 150g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Marchew 30g</li> </ul>	<p>Zupa koperkowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 25g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Filet z indyka 120g</li> <li>- Mieszanka warzywna mrożona 50g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cukinia 150g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Marchew 30g</li> </ul>

	- Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Sałatka z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g  Wędlina ( <b>soja</b> ) 50g Chrupki kukurydziane 10g  Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Sałatka z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g  Wędlina ( <b>soja</b> ) 50g Chrupki kukurydziane 10g  Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Sałatka z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g  Wędlina ( <b>soja</b> ) 50g Chrupki kukurydziane 10g  Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2029,7 kcal Białko: 106,1g Tłuszcz: 73,1g NKT: 26,9g Węglowodany ogółem: 250,42g Cukry: 59,92g Błonnik: 27,49g Sól: 4,71g	Wartość energetyczna: 2037,5 kcal Białko: 105,9g Tłuszcz: 72,6g NKT: 26,8g Węglowodany ogółem: 253,76g Cukry: 59,17g Błonnik: 27,49g Sól: 4,52g	Wartość energetyczna: 2153,9 kcal Białko: 110,4g Tłuszcz: 74,6g NKT: 27,4g Węglowodany ogółem: 277,37g Cukry: 57,62g Błonnik: 34,72g Sól: 5,68g

25.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kanapka:	Kanapka:	Kanapka:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g Sok pomidorowy 300ml</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g Pudding czekoladowy (<b>mleko</b>) 125g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g Sok pomidorowy 300ml</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z wędliną i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 40g</li> </ul>
Obiad	<p>Zupa grysikowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schab wieprzowy b/k 150g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul>	<p>Zupa grysikowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schab wieprzowy b/k 150g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul>	<p>Zupa grysikowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schab wieprzowy b/k 150g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul>

	- Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 3g  Surówka z buraczków: - Buraki 150g - Cytryna 10g  Ziemniaki 300g Koper 5g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 3g  Surówka z buraczków: - Buraki 150g - Cytryna 10g  Ziemniaki 300g Koper 5g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) 3g  Surówka z buraczków: - Buraki 150g - Cytryna 10g  Ziemniaki 300g Koper 5g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Serek topiony ( <b>mleko</b> ) 40g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g  Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Serek topiony ( <b>mleko</b> ) 40g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g  Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni ( <b>gluten</b> ) 35g - Chleb graham ( <b>gluten</b> ) 65g - Masło ( <b>mleko</b> ) 10g  Serek topiony ( <b>mleko</b> ) 40g Pomidor 60g Rzodkiewka 5g  Herbata 250ml
II kolacja	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2048,6 kcal Białko: 105,7g Tłuszcz: 69,2g NKT: 27,4g Węglowodany ogółem: 261,69g Cukry: 56,67g Błonnik: 22,58g Sól: 6,37g	Wartość energetyczna: 2079,9 kcal Białko: 104,1g Tłuszcz: 69,4g NKT: 28g Węglowodany ogółem: 270,98g Cukry: 57,94g Błonnik: 22,71g Sól: 5,18g	Wartość energetyczna: 2244,5 kcal Białko: 115,3g Tłuszcz: 75g NKT: 30,2g Węglowodany ogółem: 291,06g Cukry: 59,72g Błonnik: 28,13g Sól: 8,08g

26.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane ( <b>gluten</b> ) 20g - Mleko 2% ( <b>mleko</b> ) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane ( <b>gluten</b> ) 20g - Mleko 2% ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą - Marchew 20g - Pietruszka 20g

	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka duńska:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Ser żółty gouda (<b>mleko</b>) 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Szczypiorek 5g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g</p> <p>Jajko (<b>jaja</b>) 60g Pomidor 60g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka duńska:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Ser żółty gouda (<b>mleko</b>) 20g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Szczypiorek 5g</li> </ul> <p>Papryka czerwona 70g Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 70g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			Serek homo naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Żurek z ziemniakami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Zakwas z mąki żytniej 20g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Naleśniki z serem i truskawkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 70g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 150ml</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> </ul>	<p>Żurek z ziemniakami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Zakwas z mąki żytniej 20g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Makaron z serem i sosem truskawkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 80g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 80g</li> </ul>	<p>Żurek z ziemniakami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Zakwas z mąki żytniej 20g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Makaron z serem i sosem truskawkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron 4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 80g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 80g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olej 15g</li> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 80g</li> <li>- Cukier waniliowy 3g</li> <li>- Truskawki mrożone 50g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Truskawki mrożone 50g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Truskawki mrożone 50g</li> </ul> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko pieczone: Jabłko 120g Cynamon 3g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z fileta i ryżu z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2276,1 kcal</p> <p>Białko: 119,9g</p> <p>Tłuszcz: 74,8g</p> <p>NKT: 25,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 292,38g</p> <p>Cukry: 65,5g</p> <p>Błonnik: 23,38g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2156,9 kcal</p> <p>Białko: 110,4g</p> <p>Tłuszcz: 68,1g</p> <p>NKT: 22,9g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,87g</p> <p>Cukry: 50,7g</p> <p>Błonnik: 22,72g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2310,1 kcal</p> <p>Białko: 122,4g</p> <p>Tłuszcz: 74g</p> <p>NKT: 25,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 303,18g</p> <p>Cukry: 59,47g</p> <p>Błonnik: 29,29g</p>

Sól: 6,19g

Sól: 5,01g

Sól: 5,6g

27.01.2026

## Dieta podstawowa

## Dieta łatwostrawna

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku:  
 - Płatki owsiane górskie (**gluten**) 20g  
 - Mleko 2% (**mleko**) 250ml

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

Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:  
 - Twaróg półtłusty (**mleko**) 50g  
 - Awokado 40g  
 - Natka pietruszki 5g

Sałata zielona 10g  
 Pomidor 60g

Kawa zbożowa (**gluten**) na mleku (**mleko**)  
 250ml

Płatki owsiane na mleku:  
 - Płatki owsiane górskie (**gluten**) 20g  
 - Mleko 2% (**mleko**) 250ml

Kanapka:  
 - Chleb pszenny (**gluten**) 35g  
 - Chleb graham (**gluten**) 65g  
 - Masło (**mleko**) 10g

Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:  
 - Twaróg półtłusty (**mleko**) 50g  
 - Awokado 40g  
 - Natka pietruszki 5g

Sałata zielona 10g  
 Pomidor 60g

Kawa zbożowa (**gluten**) na mleku (**mleko**)  
 250ml

Zupa jarzynowa z makaronem  
 - Marchew 20g  
 - Pietruszka 20g  
 - Seler (**seler**) 20g  
 - Makaron4-jajeczny (**gluten, jaja**) 30g

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

Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:  
 - Twaróg półtłusty (**mleko**) 50g  
 - Awokado 40g  
 - Natka pietruszki 5g

Sałata zielona 10g  
 Pomidor 60g

Kawa zbożowa (**gluten**) na mleku (**mleko**)  
 250ml

II śniadanie

Omlet z groszkiem:  
 - Jaja (**jaja**) 100g  
 - Mąka pszenna (**gluten**) 10g  
 - Groszek kons 5g  
 - Olej 5g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem:  
 - Porcje rosółowe 10g  
 - Włoszczyzna (marchew seler (**seler**) -  
 pietruszka) 30g  
 - Kapusta włoska 10g  
 - Natka pietruszki 5g  
 - Śmietana 18% (**mleko**) 5g

Zupa pomidorowa z ryżem:  
 - Porcje rosółowe 10g  
 - Włoszczyzna (marchew seler (**seler**) -  
 pietruszka) 30g  
 - Kapusta włoska 10g  
 - Natka pietruszki 5g  
 - Śmietana 18% (**mleko**) 5g

Zupa pomidorowa z ryżem:  
 - Porcje rosółowe 10g  
 - Włoszczyzna (marchew seler (**seler**) -  
 pietruszka) 30g  
 - Kapusta włoska 10g  
 - Natka pietruszki 5g  
 - Śmietana 18% (**mleko**) 5g

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Filet z indyka duszony z sosem cebulowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 150g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Cebula 20g</li> </ul> <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warzywa na patelnię mrożone 150g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Filet z indyka duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 150g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warzywa na patelnię mrożone 150g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> </ul> <p>Filet z indyka duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z indyka 150g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 3g</li> <li>- Olej 15g</li> </ul> <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warzywa na patelnię mrożone 150g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <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"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Seler kons (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Banan 80g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Seler kons (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Banan 80g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron4-jajeczny (<b>gluten, jaja</b>) 30g</li> <li>- Seler kons (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Ogórek kons (<b>gorczyca</b>) 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Banan 80g</p>

	Herbata 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2191,9 kcal Białko: 102,4g Tłuszcz: 72,7g NKT: 24,6g Węglowodany ogółem: 293,92g Cukry: 65,78g Błonnik: 24,22g Sól: 4,7g	Wartość energetyczna: 2193,7 kcal Białko: 101,9g Tłuszcz: 72,2g NKT: 24,5g Węglowodany ogółem: 296,01g Cukry: 64,11g Błonnik: 23,92g Sól: 4,51g	Wartość energetyczna: 2357 kcal Białko: 109,3g Tłuszcz: 81,3g NKT: 24,9g Węglowodany ogółem: 310,57g Cukry: 62,85g Błonnik: 27,24g Sól: 4,89g

28.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku: - Ryż biały 30g - Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g - Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g - Masło (<b>mleko</b>) 10g</p> <p>Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Ogórek kiszony 70g Pomarańcza 120g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Ryż na mleku: - Ryż biały 30g - Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g - Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g - Masło (<b>mleko</b>) 10g</p> <p>Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (<b>seler</b>) 20g - Ryż biały 30g</p> <p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g - Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g - Masło (<b>mleko</b>) 10g</p> <p>Pasta z kurczaka i zieleniną: - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 5g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Ogórek kiszony 70g Pomarańcza 120g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>

II śniadanie			Skyr naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Burak 100g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Gulasz z żołądków duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Żołądki z indyka 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z marchwi i selera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> </ul> <p>Kompot 250ml</p> <p>Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Burak 100g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Gulasz z żołądków duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Żołądki z indyka 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z marchwi i selera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> </ul> <p>Kompot 250ml</p> <p>Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Burak 100g</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> </ul> <p>Gulasz z żołądków duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Żołądki z indyka 120g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z marchwi i selera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 150g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 70g</li> </ul> <p>Kompot 250ml</p> <p>Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomidor 100g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomidor 100g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> </ul>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pomidor 100g</li> <li>- Brokuły mrożone 50g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser feta (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser feta (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser feta (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 50g Sałata zielona 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek homo naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek homo naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Serek homo naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2110,9 kcal</p> <p>Białko: 111,5g</p> <p>Tłuszcz: 68g</p> <p>NKT: 25,9g</p> <p>Węglowodany ogółem: 280,35g</p> <p>Cukry: 66,86g</p> <p>Błonnik: 34,53g</p> <p>Sól: 5,97g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2106,6 kcal</p> <p>Białko: 110,8g</p> <p>Tłuszcz: 67,5g</p> <p>NKT: 25,8g</p> <p>Węglowodany ogółem: 281,13g</p> <p>Cukry: 64,52g</p> <p>Błonnik: 34,50g</p> <p>Sól: 4,59g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2167 kcal</p> <p>Białko: 121,6g</p> <p>Tłuszcz: 69,2g</p> <p>NKT: 23,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 283,55g</p> <p>Cukry: 64,35g</p> <p>Błonnik: 38,24g</p> <p>Sól: 5,97g</p>

29.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>)30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane górskie (<b>gluten</b>)30g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 250ml</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 20g</li> <li>- Pietruszka 20g</li> <li>- Seler (<b>seler</b>) 20g</li> <li>- Kasza manna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z kurczaka 80g</li> <li>- Olej 5g</li> <li>- Ryż biały 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasola czerwona 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasola czerwona 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasola czerwona 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (<b>gluten</b>) na mleku (<b>mleko</b>) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z wędliną i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 50g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 40g</li> </ul>
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z lanym ciastem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 25g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Pieczarki 50g</li> </ul> <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Bułka (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta pekińska 80g</li> </ul>	<p>Zupa kalafiorowa z lanym ciastem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 25g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kalafior mrożony 50g</li> </ul> <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Bułka (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta pekińska 80g</li> </ul>	<p>Zupa kalafiorowa z lanym ciastem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porcje rosółowe 10g</li> <li>- Włoszczyzna (marchew seler (<b>seler</b>) pietruszka) 30g</li> <li>- Kapusta włoska 10g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 25g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Kalafior mrożony 50g</li> </ul> <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mięso gulaszowe wieprzowe 120g</li> <li>- Bułka (<b>gluten</b>) 20g</li> <li>- Mleko 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Olej 15g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koper 5g</li> </ul> <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta pekińska 80g</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchew 30g</li> <li>- Cytryna 10g</li> <li>- Jabłko 20g</li> </ul> <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"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko pieczone: Jabłko 120g Cynamon 3g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 60g</li> <li>- Wędlina (<b>gluten, soja</b>) 30g</li> <li>- Papryka kons 20g</li> <li>- Kukurydza kons 10g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Majonez (<b>jaja, gorczyca</b>) 3g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Sałata zielona 10g</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2234,3 kcal</p> <p>Białko: 114g</p> <p>Tłuszcz: 79,6g</p> <p>NKT: 27,5g</p> <p>Węglowodany ogółem: 280,07g</p> <p>Cukry: 58,89g</p> <p>Błonnik: 29,29g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2279,8 kcal</p> <p>Białko: 113,9g</p> <p>Tłuszcz: 79,1g</p> <p>NKT: 27,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 292,75g</p> <p>Cukry: 64,89g</p> <p>Błonnik: 29,5g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2399,8 kcal</p> <p>Białko: 116,8g</p> <p>Tłuszcz: 80g</p> <p>NKT: 27,5g</p> <p>Węglowodany ogółem: 321,45g</p> <p>Cukry: 61,03g</p> <p>Błonnik: 36,8g</p>

Sól: 4,82g

Sól: 4,63g

Sól: 5,83g

30.01.2026

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 z porów:  
 - 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

Sałata zielona 10g  
 Ogórek kons (**gorczyca**) 70g

Kakao na mleku (**mleko**) 250ml

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

Kanapka:  
 - Chleb pszenny (**gluten**) 35g  
 - Chleb graham (**gluten**) 65g  
 - Masło (**mleko**) 10g

Jajecznica na parze z zieleciną:  
 - Jajko (**jaja**) 120g  
 - Natka pietruszki 5g

Pomidor 60g  
 Drożdżówka (**gluten, mleko, jaja**) 100g

Kakao na mleku (**mleko**) 250ml

Zupa jarzynowa z makaronem  
 - Marchew 20g  
 - Pietruszka 20g  
 - Seler (**seler**) 20g  
 - Makaron4-jajeczny (**gluten, jaja**) 30g

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

Sałatka z porów:  
 - 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

Sałata zielona 10g  
 Ogórek kons (**gorczyca**) 70g

Kakao na mleku (**mleko**) 250ml

II śniadanie

Skyr naturalny (**mleko**) 150g

Obiad

Krupnik z jarzyną:  
 - Porcje rosółowe 10g  
 - Włoszczyzna (marchew seler (**seler**) -  
 pietruszka) 30g  
 - Kapusta włoska 10g  
 - Natka pietruszki 5g

Krupnik z jarzyną:  
 - Porcje rosółowe 10g  
 - Włoszczyzna (marchew seler (**seler**) -  
 pietruszka) 30g  
 - Kapusta włoska 10g  
 - Natka pietruszki 5g

Krupnik z jarzyną:  
 - Porcje rosółowe 10g  
 - Włoszczyzna (marchew seler (**seler**) -  
 pietruszka) 30g  
 - Kapusta włoska 10g  
 - Natka pietruszki 5g

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Ryba smażona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z miruny (<b>ryby</b>) 200g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Bułka tarta (<b>gluten</b>) 10g</li> </ul> <p>Surówka z czerwonej kapusty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapusta czerwona 150g</li> <li>- Cebula 20g</li> <li>- Jabłko 30g</li> <li>- Olej 5g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Ryba duszona z sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z miruny (<b>ryby</b>) 200g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> </ul> <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seler (<b>seler</b>) 150g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Ananas kons 10g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Śmietana 18% (<b>mleko</b>) 5g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) 30g</li> </ul> <p>Ryba duszona z sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet z miruny (<b>ryby</b>) 200g</li> <li>- Olej 10g</li> <li>- Mąka pszenna (<b>gluten</b>) 5g</li> <li>- Koncentrat pomidorowy 20g</li> </ul> <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seler (<b>seler</b>) 150g</li> <li>- Kefir 2% (<b>mleko</b>) 10g</li> <li>- Ananas kons 10g</li> <li>- Cytryna 10g</li> </ul> <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"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenno-żytni (<b>gluten</b>) 35g</li> <li>- Chleb graham (<b>gluten</b>) 65g</li> <li>- Masło (<b>mleko</b>) 10g</li> </ul> <p>Pasta z twarogu i jajka z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg półtłusty (<b>mleko</b>) 50g</li> <li>- Jajko (<b>jaja</b>) 20g</li> <li>- Natka pietruszki 5g</li> </ul> <p>Pomidor 60g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy bez dodatku cukru ( <b>mleko</b> )

	150g	150g	150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2093,9 kcal Białko: 112,3g Tłuszcz: 66,1g NKT: 26,1g Węglowodany ogółem: 276,34g Cukry: 62,42g Błonnik: 28,04g Sól: 5,36g	Wartość energetyczna: 2232,6 kcal Białko: 117g Tłuszcz: 65,6g NKT: 27,6g Węglowodany ogółem: 308,02g Cukry: 66,30g Błonnik: 29,69g Sól: 4,39g	Wartość energetyczna: 2072,5 kcal Białko: 120,2g Tłuszcz: 61,1g NKT: 22,8g Węglowodany ogółem: 277,61g Cukry: 61,83g Błonnik: 35,02g Sól: 5,45g

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 SO<sub>2</sub> 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