

Jadłospis 21.01 - 31.01.2026

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 21.01.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 50g, ser biały 60g ze śmietaną i papryką św. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, ser biały 60g ze śmietaną i papryką św. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, ser biały 60g ze śmietaną i papryką św. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko drobiowe pieczone 270g, ziemniaki 250g, kapusta got. 150g z marchewką 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko drobiowe pieczone 270g, ziemniaki 250g, kapusta got. 150g z marchewką 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, udko drobiowe pieczone 270g, ziemniaki 250g, kapusta got. 150g z marchewką 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, fasolka po bretońsku 270g. <u>Alergeny: gluten, seler, siarczyny</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, leczo z wędliną 270g. <u>Alergeny: gluten, seler, siarczyny</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, leczo z wędliną 270g. <u>Alergeny: gluten, seler, siarczyny</u>
	Wartość odżywcza:	E: 2143 kcal, B: 99g, T: 65gw tym NKT 23g, W: 304g w tym cukry 15g, błonnik: 34g, sól: 6g	E: 2082kcal, B: 100g, T: 67gw tym NKT 23g, W: 286g w tym cukry 16g, błonnik: 38g, sól: 7g	E: 2002kcal, B: 100g, T: 67gw tym NKT 23g, W: 266g w tym cukry 16g, błonnik: 38g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 22.01.2026	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i wędliny z ogórkiem św.100g. <u>Alergeny: gluten, mleko, kakao, siarczyny, jajko, gorczyca</u>	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i wędliny z ogórkiem św.100g. <u>Alergeny: gluten, mleko, kakao, siarczyny, jajko, gorczyca</u>	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i wędliny z ogórkiem św.100g. <u>Alergeny: gluten, mleko, kakao, siarczyny, jajko, gorczyca</u>
	Obiad	Krupnik z kaszą pęczak 400ml, chleb 50g, gulasz podrobowy 150g, ziemniaki 250g, salata zielona 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca, soja</u>	Krupnik z kaszą pęczak 400ml, chleb 50g, gulasz podrobowy 150g, ziemniaki 250g, salata zielona 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca, soja</u>	Krupnik z kaszą pęczak 400ml, chleb 50g, gulasz podrobowy 150g, ziemniaki 250g, salata zielona 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca, soja</u>
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, kasza jaglana na mleku 400ml. <u>Alergeny: gluten, laktoza, mleko,</u>	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, kasza jaglana na mleku 400ml. <u>Alergeny: gluten, laktoza, mleko,</u>	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, salata z sera twardego i ogórka św. <u>Alergeny: gluten, laktoza, mleko, jajko</u>
	Posilek nocny	gruszka 200g	jablko 150g	jablko 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2079kcal, B: 81g, T: 68g w tym NKT27g, W297g w tym cukry 7g, błonnik: 28g, sól: 4g	E: 2079kcal, B: 81g, T: 68g w tym NKT27g, W297g w tym cukry 7g, błonnik: 28g, sól: 4g	E: 2022kcal, B: 94g, T: 81g w tym NKT 34g, W: 240g w tym cukry 7g, błonnik: 34g, sól:5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 23.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kisz..100g, <u>Alergeny: gluten, mleko, ryby</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kisz..100g, <u>Alergeny: gluten, mleko, ryby</u>
	Obiad	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka,</u>	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka,</u>
		Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, powidło 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 150g <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, keczup 30g, jabłko 150g <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Kolacja		
	Posilek nocny	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt naturalny 150g
Wartość odżywcza:		E: 2011kcal, B: 96g, T: 64g w tym NKT22g, W280g w tym cukry13g, błonnik: 37g, sól: 7g	E: 2108kcal, B: 104g, T: 71g w tym NKT29g, W275g w tym cukry13g, błonnik: 29g, sól: 6g

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 24.01.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z jarzynami i ogórkiem św. 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z jarzynami i ogórkiem św. 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca</u>
	Obiad	Zalewajka z wędliną 400ml, chleb 30g, potrawka drobiowa 150g, makaron 200g, brokuł got 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zalewajka z wędliną 400ml, chleb 30g, potrawka drobiowa 150g, makaron 200g, brokuł got. 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko</u>
		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lencz 100g, keczup 30g. <u>Alergeny: gluten, seler, siarczyny</u>	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lencz 100g, keczup 30g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>
	Kolacja		
Wartość odżywcza:		E: 2068kcal, B: 87g, T: 75gw tym NKT25g, W: 277g w tym cukry 11g, błonnik: 38g, sól: 7g	E: 2028kcal, B: 87g, T: 75gw tym NKT25g, W: 267g w tym cukry 11g, błonnik: 38g, sól: 7g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Niedziela 25.01.2026	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 50g, ser biały z pomidorem i ziel pietruszką 60g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u>	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 50g, ser biały z pomidorem i ziel pietruszką 60g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kisz..100g, <u>Alergeny: gluten, mleko, ryby</u>	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 130g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 130g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 130g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g, 100g, sałatka jarzynowa 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja.</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g, 100g, sałatka jarzynowa 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja.</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g, 100g, sałatka jarzynowa 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja.</u>
	Wartość odżywcza:		E: 2182kcal, B: 94g, T: 78g w tym NKT29g, W290g w tym cukry 7g, błonnik: 32g, sól: 7g	E: 2134kcal, B: 99g, T: 79g w tym NKT29g, W 273g w tym cukry 7g, błonnik: 36g, sól: 7g	E: 2101kcal, B: 100g, T: 79g w tym NKT30g, W: 262g w tym cukry 7g, błonnik: 36g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 26.01.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno- żytni 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 150g <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny, gorczyca.</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 150g <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny, gorczyca.</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 150g <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny, gorczyca.</u>
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, sznycel 80g, ziemniaki 250g, buraczki z jabłkiem 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,</u>	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g w sosie koperkowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki z jabłkiem 120g kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g w sosie koperkowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki z jabłkiem 120g kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, lane ciasto na mleku 400ml, <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko,</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, lane ciasto na mleku 400ml, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko,</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka drobiowa 100g, keczup 30g, jabłko 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko,</u>
	Posilek nocny	Gruszka 200g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2150 kcal, B: 71g, T: 64gw tym NKT25g, W: 334g w tym cukry 21g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 2100 kcal, B: 75g, T: 67gw tym NKT26g, W: 314g w tym cukry 21g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2087 kcal, B: 82g, T: 77gw tym NKT29g, W: 281g w tym cukry 16g, błonnik: 34g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 27.01.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, soja, gorczyca</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 150g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, soja, gorczyca</u>
	Obiad	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, makaron 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, makaron 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, <u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 1szt, zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 1szt, zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>
	Posilek nocny	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2225kcal, B: 82g, T: 80g w tym NKT27g, W308g w tym cukry7g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2145kcal, B: 82g, T: 80g w tym NKT27g, W: 288g w tym cukry 7g, błonnik: 31g, sól: 5g

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 28.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło10g, ser biały 80g ze śmietaną, papryką św. i szczypiorkiem. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło10g, ser biały 80g ze śmietaną, papryką św. i szczypiorkiem. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Obiad	Zupa flakowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, ryż ze śmietaną i owocami 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, <u>Alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko</u>	Zupa solferino 400ml, chleb 50g, risotto 300g, sos śmietanowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztetowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>
	Wartość odżywcza:	E: 2365 kcal, B: 86g, T: 93gw tym NKT 42g, W: 308g w tym cukry 10g, błonnik: 29g, sól: 4g	E: 2195 kcal, B: 99g, T: 93gw tym NKT36g, W: 256g w tym cukry 9g, błonnik: 35g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 29.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i serów z ogórkiem kiszonym 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko</u>	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i serów z ogórkiem kiszonym 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko</u>	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i serów z ogórkiem kiszonym 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko</u>
	Obiad	Zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml, chleb 50g, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>	Zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>	Zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, duszenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, sałatka z buraczków i selera 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, sałatka z buraczków i selera 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, sałatka z buraczków i selera 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny</u>
	Wartość odżywcza:	E: 2374 kcal, B: 97g, T: 94gw tym NKT33g, W: 303g w tym cukry 13g, błonnik: 41g, sól: 6g	E: 2196 kcal, B: 94g, T: 84gw tym NKT33g, W: 283g w tym cukry 13g, błonnik: 40g, sól: 6g	E: 2064 kcal, B: 95g, T: 84gw tym NKT33g, W: 248g w tym cukry 9g, błonnik: 36g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 30.01.2026	Śniadanie	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g,masło 10g, paprykarz z rybą wędzoną 120g, ogórek kiszony 70g. <u>Alergeny: gluten, mleko, ryby,</u>	Herbata 250ml, chleb graham 100g,masło 10g, paprykarz z rybą wędzoną 120g, ogórek kiszony 70g. <u>Alergeny: gluten, mleko, ryby,</u>	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g,masło 10g, paprykarz z rybą wędzoną 120g, ogórek kiszony 70g. <u>Alergeny: gluten, mleko, ryby,</u>
	Obiad	Barszcz z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny panierowany 130g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana 130g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, duszenie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, ryby, jajko</u>	Barszcz z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny panierowany 130g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana 130g kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, duszenie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, ryby, jajko</u>	Barszcz z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny panierowany 130g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana 130g kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, duszenie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, ryby, jajko</u>
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel. pietruszką, kasza jagłana na mleku 400ml <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel. pietruszką, kasza jagłana na mleku 400ml <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g, pomidor 100g. <u>Alergeny: gluten, mleko,</u>
	Posilek nocny	Gruszka 200g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2411kcal, B: 91g, T: 79gw tym NKT26g, W: 346g w tym cukry 8g, błonnik: 27g, sól: 5g	E: 2367 kcal, B: 95g, T: 80gw tym NKT26g, W: 331g w tym cukry 8g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2304 kcal, B: 103g, T: 82gw tym NKT27g, W: 301g w tym cukry 8g, błonnik: 31g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 31.01.2026	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko z sosem jogurtowo-chrzanowym 80g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko.</u>	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko z sosem jogurtowo-chrzanowym 80g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko.</u>	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko z sosem jogurtowo-chrzanowym 80g. <u>Alergeny: gluten, mleko, jajko.</u>
	Obiad	Zupa grochowa z wędliną 400ml, chleb 50g, sos bolognese 150g, makaron 200g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>	Zupa z zielonego groszku 400ml, chleb 50g, sos bolognese 150g, makaron 200g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>	Zupa z zielonego groszku 400ml, chleb 50g, sos bolognese 150g, makaron 200g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie <u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u>
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka jarzynowa 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, seler</u>	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka jarzynowa 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, seler</u>	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń cesarska 100g, sałatka jarzynowa 120g. <u>Alergeny: gluten, mleko, seler</u>
	Posilek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
	Wartość odżywcza:	E: 2344 kcal, B: 84g, T: 86gw tym NKT 36g, W: 319g w tym cukry 21g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2300kcal, B: 89g, T: 87gw tym NKT 36g, W: 304g w tym cukry 21g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2211kcal, B: 95g, T: 87gw tym NKT 36g, W: 275g w tym cukry 18g, błonnik: 32g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.