Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 483.7** **Białko ogółem [g] 105.4** **Tłuszcz [g] 117.6** **Węglowodany ogółem [g] 267** **Sód [mg] 3 074** **Błonnik pokarmowy [g] 26.6** **suma cukrów prostych [g] 15.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 227.7** **Białko ogółem [g] 103.3** **Tłuszcz [g] 92.5** **Węglowodany ogółem [g] 252.3** **Sód [mg] 3 383.4** **Błonnik pokarmowy [g] 28.5** **suma cukrów prostych [g] 12.1**
2026-01-13 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, maka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (***SELER***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 3 g	**Energia [kcal] 2 296.5** **Białko ogółem [g] 108.2** **Tłuszcz [g] 83.9** **Węglowodany ogółem [g] 295.3** **Sód [mg] 2 317.2** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 37**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, maka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 3 g	**Energia [kcal] 2 320.3** **Białko ogółem [g] 109.6** **Tłuszcz [g] 84.3** **Węglowodany ogółem [g] 293.3** **Sód [mg] 2 360.6** **Błonnik pokarmowy [g] 37.4** **suma cukrów prostych [g] 36.2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK 200 g (***GLUTEN***) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g	**Energia [kcal] 2 371.8** **Białko ogółem [g] 122.9** **Tłuszcz [g] 81.4** **Węglowodany ogółem [g] 313.1** **Sód [mg] 2 988.9** **Błonnik pokarmowy [g] 44.8** **suma cukrów prostych [g] 21.4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK 200 g (***GLUTEN***) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g	**Energia [kcal] 2 380.6** **Białko ogółem [g] 123.8** **Tłuszcz [g] 81.9** **Węglowodany ogółem [g] 307.1** **Sód [mg] 3 068.1** **Błonnik pokarmowy [g] 48.8** **suma cukrów prostych [g] 16.1**
2026-01-15 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 50 g	**Energia [kcal] 2 110.8** **Białko ogółem [g] 115.6** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 251.9** **Sód [mg] 3 029.7** **Błonnik pokarmowy [g] 28.9** **suma cukrów prostych [g] 20.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 50 g	**Energia [kcal] 2 134.6** **Białko ogółem [g] 117** **Tłuszcz [g] 78.5** **Węglowodany ogółem [g] 249.7** **Sód [mg] 3 073.1** **Błonnik pokarmowy [g] 33.2** **suma cukrów prostych [g] 20**
2026-01-16 piątek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (***GORCZYCA***) POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (***MLEKO***) MARMOLADA 50 g SAŁATA MIX 20 g KIEŁKI 4 g	**Energia [kcal] 2 341.7** **Białko ogółem [g] 94.6** **Tłuszcz [g] 78.2** **Węglowodany ogółem [g] 332.6** **Sód [mg] 2 274.2** **Błonnik pokarmowy [g] 36.6** **suma cukrów prostych [g] 57.8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-01-16 piątek	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (***GORCZYCA***) POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX 20 g KIEŁKI 4 g	**Energia [kcal] 2 266.2** **Białko ogółem [g] 99.7** **Tłuszcz [g] 79.5** **Węglowodany ogółem [g] 299.1** **Sód [mg] 2 325.8** **Błonnik pokarmowy [g] 40.6** **suma cukrów prostych [g] 27.5**
2026-01-17 sobota	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SELER, GORCZYCA***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SZPINAK BABY 2 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g	**Energia [kcal] 2 043** **Białko ogółem [g] 93.2** **Tłuszcz [g] 78.2** **Węglowodany ogółem [g] 256.4** **Sód [mg] 2 223** **Błonnik pokarmowy [g] 27.6** **suma cukrów prostych [g] 28.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SZPINAK BABY 2 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g	**Energia [kcal] 2 114.5** **Białko ogółem [g] 103.2** **Tłuszcz [g] 79.9** **Węglowodany ogółem [g] 254.5** **Sód [mg] 2 635.2** **Błonnik pokarmowy [g] 31.9** **suma cukrów prostych [g] 28**
2026-01-18 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 10 g	**Energia [kcal] 2 217.8** **Białko ogółem [g] 123.3** **Tłuszcz [g] 77.1** **Węglowodany ogółem [g] 272.8** **Sód [mg] 2 810.5** **Błonnik pokarmowy [g] 29.8** **suma cukrów prostych [g] 38.3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 10 g	**Energia [kcal] 2 243.1** **Białko ogółem [g] 125.2** **Tłuszcz [g] 78.6** **Węglowodany ogółem [g] 267.6** **Sód [mg] 2 852.2** **Błonnik pokarmowy [g] 33.7** **suma cukrów prostych [g] 34.4**
2026-01-19 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA MIX 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 716.7** **Białko ogółem [g] 113.3** **Tłuszcz [g] 122.3** **Węglowodany ogółem [g] 314.8** **Sód [mg] 3 539.9** **Błonnik pokarmowy [g] 37.8** **suma cukrów prostych [g] 18.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK WIEJSKI 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA MIX 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 750.1** **Białko ogółem [g] 128.9** **Tłuszcz [g] 125.8** **Węglowodany ogółem [g] 296.8** **Sód [mg] 3 562.6** **Błonnik pokarmowy [g] 40** **suma cukrów prostych [g] 18.3**
2026-01-20 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA LODOWA 10 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) LECZO Z KIEŁBASĄ (kiełbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 60 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 107.6** **Białko ogółem [g] 102.3** **Tłuszcz [g] 76.7** **Węglowodany ogółem [g] 260.2** **Sód [mg] 2 936.5** **Błonnik pokarmowy [g] 22.2** **suma cukrów prostych [g] 16**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA LODOWA 10 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) LECZO Z KIEŁBASĄ (kiełbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 60 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 131.4** **Białko ogółem [g] 103.6** **Tłuszcz [g] 77.1** **Węglowodany ogółem [g] 258** **Sód [mg] 2 979.9** **Błonnik pokarmowy [g] 26.6** **suma cukrów prostych [g] 15.2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) CIASTKA Belvita 50g 1 Por (***GLUTEN***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX 20 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g	**Energia [kcal] 2 537.5** **Białko ogółem [g] 131.8** **Tłuszcz [g] 97.3** **Węglowodany ogółem [g] 300.1** **Sód [mg] 2 699.6** **Błonnik pokarmowy [g] 30.2** **suma cukrów prostych [g] 38.3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX 20 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g	**Energia [kcal] 2 434.6** **Białko ogółem [g] 131.5** **Tłuszcz [g] 91.1** **Węglowodany ogółem [g] 283** **Sód [mg] 2 765.6** **Błonnik pokarmowy [g] 34.8** **suma cukrów prostych [g] 25**
2026-01-22 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 80 g ROSZPONKA 5 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kiełbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 494** **Białko ogółem [g] 113.4** **Tłuszcz [g] 110.8** **Węglowodany ogółem [g] 279** **Sód [mg] 4 464.5** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 25.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 60 g ROSZPONKA 5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 501.2** **Białko ogółem [g] 107.7** **Tłuszcz [g] 109.5** **Węglowodany ogółem [g] 282.2** **Sód [mg] 3 786.5** **Błonnik pokarmowy [g] 39.4** **suma cukrów prostych [g] 17.8**
2026-01-23 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SAŁATA MIX 10 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g	**Energia [kcal] 2 481.8** **Białko ogółem [g] 104.8** **Tłuszcz [g] 107.7** **Węglowodany ogółem [g] 289.3** **Sód [mg] 2 017.4** **Błonnik pokarmowy [g] 33.4** **suma cukrów prostych [g] 20.5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SAŁATA MIX 10 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g	**Energia [kcal] 2 505.6** **Białko ogółem [g] 106.2** **Tłuszcz [g] 108.1** **Węglowodany ogółem [g] 287.3** **Sód [mg] 2 060.8** **Błonnik pokarmowy [g] 37.8** **suma cukrów prostych [g] 19.7**
2026-01-24 sobota	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 60 g SAŁATA LODOWA 10 g KIEŁKI 2 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g	**Energia [kcal] 2 194.6** **Białko ogółem [g] 104.5** **Tłuszcz [g] 92.9** **Węglowodany ogółem [g] 245.1** **Sód [mg] 3 425.5** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 23.1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 60 g SAŁATA LODOWA 10 g KIEŁKI 2 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g	**Energia [kcal] 2 256** **Białko ogółem [g] 108.3** **Tłuszcz [g] 96.1** **Węglowodany ogółem [g] 243.7** **Sód [mg] 3 618.7** **Błonnik pokarmowy [g] 30.3** **suma cukrów prostych [g] 22.3**
2026-01-25 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0.2 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (***MLEKO***) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (***MLEKO***) JABŁKO 1 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (***GLUTEN***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	**Energia [kcal] 2 471** **Białko ogółem [g] 113.7** **Tłuszcz [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 296.6** **Sód [mg] 2 092.4** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **suma cukrów prostych [g] 56.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 60 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	**Energia [kcal] 2 205.6** **Białko ogółem [g] 116.6** **Tłuszcz [g] 92.6** **Węglowodany ogółem [g] 234.1** **Sód [mg] 2 967.7** **Błonnik pokarmowy [g] 31.6** **suma cukrów prostych [g] 25.4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone