Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 10 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (***GLUTEN, SOJA***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) 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***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 511.5** **Białko ogółem [g] 134** **Tłuszcz [g] 110** **Węglowodany ogółem [g] 267.4** **Sód [mg] 3 339** **Błonnik pokarmowy [g] 33.3** **suma cukrów prostych [g] 18.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 10 g KIEŁKI 2 g KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 200 g (***GLUTEN, SOJA***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 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***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	**Energia [kcal] 2 596** **Białko ogółem [g] 142.3** **Tłuszcz [g] 107.1** **Węglowodany ogółem [g] 282.2** **Sód [mg] 3 379.6** **Błonnik pokarmowy [g] 39.3** **suma cukrów prostych [g] 17.7**
2025-12-30 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 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 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 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***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 15 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g	**Energia [kcal] 2 287.5** **Białko ogółem [g] 118.2** **Tłuszcz [g] 84.3** **Węglowodany ogółem [g] 279.2** **Sód [mg] 3 670.1** **Błonnik pokarmowy [g] 27.8** **suma cukrów prostych [g] 28.9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 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 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 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) 100 g (***SOJA***) SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 15 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g	**Energia [kcal] 2 446.8** **Białko ogółem [g] 114.5** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 307.9** **Sód [mg] 3 554.6** **Błonnik pokarmowy [g] 42.5** **suma cukrów prostych [g] 34.2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-31 środa	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 60 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały), 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej, cukier) 120 g	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) 80 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX 15 g POMARAŃCZA 1 szt	**Energia [kcal] 2 237.3** **Białko ogółem [g] 115** **Tłuszcz [g] 79.9** **Węglowodany ogółem [g] 284.3** **Sód [mg] 3 575.2** **Błonnik pokarmowy [g] 35.3** **suma cukrów prostych [g] 24.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały), 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 100 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX 15 g POMARAŃCZA 1 szt	**Energia [kcal] 2 327.9** **Białko ogółem [g] 123.6** **Tłuszcz [g] 84.9** **Węglowodany ogółem [g] 281.3** **Sód [mg] 3 963.4** **Błonnik pokarmowy [g] 39.7** **suma cukrów prostych [g] 22.5**
2026-01-01 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 150 g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) KIEŁKI 2 g ROSZPONKA 5 g	**Energia [kcal] 2 445** **Białko ogółem [g] 123.8** **Tłuszcz [g] 99.5** **Węglowodany ogółem [g] 278.4** **Sód [mg] 3 439.2** **Błonnik pokarmowy [g] 26.8** **suma cukrów prostych [g] 41**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 150 g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) KIEŁKI 2 g ROSZPONKA 5 g	**Energia [kcal] 2 468.8** **Białko ogółem [g] 125.2** **Tłuszcz [g] 99.9** **Węglowodany ogółem [g] 276.4** **Sód [mg] 3 482.6** **Błonnik pokarmowy [g] 31.2** **suma cukrów prostych [g] 40.2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 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***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g MANDARYNKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) MINTAJ W PANIERCE 1 szt (***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***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX 10 g	**Energia [kcal] 2 389.4** **Białko ogółem [g] 97.5** **Tłuszcz [g] 99.7** **Węglowodany ogółem [g] 287.7** **Sód [mg] 1 820.5** **Błonnik pokarmowy [g] 28.7** **suma cukrów prostych [g] 41.9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	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***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g MANDARYNKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) MINTAJ W PANIERCE 1 szt (***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***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX 10 g	**Energia [kcal] 2 389.4** **Białko ogółem [g] 97.5** **Tłuszcz [g] 99.7** **Węglowodany ogółem [g] 287.7** **Sód [mg] 1 820.5** **Błonnik pokarmowy [g] 28.7** **suma cukrów prostych [g] 41.9**
2026-01-03 sobota	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 HETMAŃSKA (wędlina wp. parzona, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA MIX 10 g POMIDORY PLASTRY 50 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g	**Energia [kcal] 2 418.7** **Białko ogółem [g] 95.1** **Tłuszcz [g] 104.7** **Węglowodany ogółem [g] 292.1** **Sód [mg] 3 203.5** **Błonnik pokarmowy [g] 31.6** **suma cukrów prostych [g] 24.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA HETMAŃSKA (wędlina wp. parzona, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA MIX 10 g POMIDORY PLASTRY 50 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 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***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g	**Energia [kcal] 2 427.5** **Białko ogółem [g] 96.2** **Tłuszcz [g] 105.2** **Węglowodany ogółem [g] 286** **Sód [mg] 3 282.6** **Błonnik pokarmowy [g] 35.6** **suma cukrów prostych [g] 19.4**
2026-01-04 niedziela	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) 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 60 g	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 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***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 185.2** **Białko ogółem [g] 117.1** **Tłuszcz [g] 91.6** **Węglowodany ogółem [g] 234.6** **Sód [mg] 2 717.1** **Błonnik pokarmowy [g] 27.7** **suma cukrów prostych [g] 17.5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-01-04 niedziela	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) 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 60 g	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 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***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 209** **Białko ogółem [g] 118.5** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 232.6** **Sód [mg] 2 760.5** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **suma cukrów prostych [g] 16.7**
2026-01-05 poniedziałek	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) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 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) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 80 g RUKOLA 2 g	**Energia [kcal] 2 150.3** **Białko ogółem [g] 98.6** **Tłuszcz [g] 75.5** **Węglowodany ogółem [g] 291.4** **Sód [mg] 3 030.9** **Błonnik pokarmowy [g] 37.7** **suma cukrów prostych [g] 19.9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE OBRANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 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) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 80 g RUKOLA 2 g	**Energia [kcal] 2 159.1** **Białko ogółem [g] 99.6** **Tłuszcz [g] 76.1** **Węglowodany ogółem [g] 285.3** **Sód [mg] 3 110** **Błonnik pokarmowy [g] 41.7** **suma cukrów prostych [g] 14.6**
2026-01-06 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 80 g SAŁATA MIX 10 g	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (***GORCZYCA***)	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***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt	**Energia [kcal] 2 724.4** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 138.4** **Węglowodany ogółem [g] 280.5** **Sód [mg] 3 305.4** **Błonnik pokarmowy [g] 24.9** **suma cukrów prostych [g] 18.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SZYNKA HETMAŃSKA (wędlina wp. parzona, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 80 g SAŁATA MIX 10 g	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB 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***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt	**Energia [kcal] 2 767.5** **Białko ogółem [g] 109.4** **Tłuszcz [g] 142.1** **Węglowodany ogółem [g] 268** **Sód [mg] 3 882.4** **Błonnik pokarmowy [g] 29.3** **suma cukrów prostych [g] 18.4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Medical_Dieta podstawowa	JABŁKO 1 szt CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko, cebula) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g (***SOJA***) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	**Energia [kcal] 2 239.9** **Białko ogółem [g] 91.9** **Tłuszcz [g] 89.3** **Węglowodany ogółem [g] 283.2** **Sód [mg] 2 601.7** **Błonnik pokarmowy [g] 32.3** **suma cukrów prostych [g] 16.7**
	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 W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko, cebula) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g (***SOJA***) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	**Energia [kcal] 2 331** **Białko ogółem [g] 105.3** **Tłuszcz [g] 96.5** **Węglowodany ogółem [g] 267.4** **Sód [mg] 2 712.2** **Błonnik pokarmowy [g] 33.3** **suma cukrów prostych [g] 13.6**
2026-01-08 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***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) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g (***MLEKO***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA HETMAŃSKA (wędlina wp. parzona, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g	**Energia [kcal] 2 345.9** **Białko ogółem [g] 125.3** **Tłuszcz [g] 99.7** **Węglowodany ogółem [g] 248.4** **Sód [mg] 2 968.9** **Błonnik pokarmowy [g] 24.2** **suma cukrów prostych [g] 25.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***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) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g (***MLEKO***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA HETMAŃSKA (wędlina wp. parzona, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g	**Energia [kcal] 2 369.7** **Białko ogółem [g] 126.5** **Tłuszcz [g] 100.1** **Węglowodany ogółem [g] 246.2** **Sód [mg] 3 012.3** **Błonnik pokarmowy [g] 28.6** **suma cukrów prostych [g] 24.4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 30 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, 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***) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO 1 szt	**Energia [kcal] 2 439.9** **Białko ogółem [g] 121.5** **Tłuszcz [g] 97.9** **Węglowodany ogółem [g] 285.3** **Sód [mg] 2 261.7** **Błonnik pokarmowy [g] 30.4** **suma cukrów prostych [g] 21.1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 30 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, 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***) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO 1 szt	**Energia [kcal] 2 201.7** **Białko ogółem [g] 101.8** **Tłuszcz [g] 78.3** **Węglowodany ogółem [g] 283.5** **Sód [mg] 2 305.6** **Błonnik pokarmowy [g] 34.8** **suma cukrów prostych [g] 21**
2026-01-10 sobota	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 KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (***SELER***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 220.3** **Białko ogółem [g] 98.3** **Tłuszcz [g] 96.1** **Węglowodany ogółem [g] 245.9** **Sód [mg] 2 736.7** **Błonnik pokarmowy [g] 28.3** **suma cukrów prostych [g] 19.1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 245.6** **Białko ogółem [g] 100.1** **Tłuszcz [g] 97.6** **Węglowodany ogółem [g] 240.7** **Sód [mg] 2 778.3** **Błonnik pokarmowy [g] 32.4** **suma cukrów prostych [g] 15.2**
2026-01-11 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 130 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***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 60 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA MIX 20 g	**Energia [kcal] 2 490.4** **Białko ogółem [g] 103.7** **Tłuszcz [g] 117** **Węglowodany ogółem [g] 269.5** **Sód [mg] 3 755.4** **Błonnik pokarmowy [g] 29.1** **suma cukrów prostych [g] 35**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-01-11 niedziela	Medical_Dieta cukrzycowa	BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 130 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***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 60 g (***GLUTEN, SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA MIX 20 g	**Energia [kcal] 2 451.9** **Białko ogółem [g] 103.7** **Tłuszcz [g] 116.2** **Węglowodany ogółem [g] 256** **Sód [mg] 3 780.7** **Błonnik pokarmowy [g] 33.5** **suma cukrów prostych [g] 25.1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone