

JADŁOSPIS 10.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)	
chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)		pieczeń z łopatki wp. 80g	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wedl. wędzona cywiecka 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL)		kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU)	ser biały krojony 50g (MLE)	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		buraczki zasmażane (GLU)	sałatka z selera konserwowego z szynką, ananasem z majonezem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL)	
rzodkiewka 40g		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
banan 100g (1/2szt)			roszponka 10g	
salata 20g			herbata z/bez cukru 300ml	
kawa zbożowa z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)				
Wartość odżywcza: 2047 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 71 g, Nasycone KT: 26,7 g, Węglowodany 256 g cukry proste: 51,8 g, błonnik pok. 27 -g, sól- 3891 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)		zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		łopatka wp. na parze 80g	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
wedl. Drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL)		sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE)	ser biały krojony 50g (MLE)	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU)	sałatka z selera konserwowego z szynką, ananasem z jogurtem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL)	
rzodkiewka 40g		buraczki zasmażane (GLU)	kompot wieloowocowy słodzony 300ml	
banan 100g (1/2szt)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	pomidor krojony 100g	
salata 20g			roszponka 10g	
kawa zbożowa z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)			herbata z/bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1849 kcal, białko: 76 g, tłuszcze: 72 g, Nasycone KT: 21,2 g, Węglowodany 268-g cukry proste: 51,4 g, błonnik pok. 27 -g, sól- 3380 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	grejpfrut	zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jabłko 150g -1 szt.
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	1/4 szt 70g	łopatka wp. na parze 80g	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wedl. Drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL)		kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU)	ser biały krojony 50g (MLE)	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		buraczki zasmażane 100g (GLU)	sałatka z selera konserwowego z szynką, ananasem z jogurtem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL)	
rzodkiewka 40g		surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślin. bez cukru 50g	kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	
salata 20g		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)			roszponka 10g	
			herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1882 kcal, białko: 85,3 g, tłuszcze: 68,3 g, Nasycone KT: 24,81 g, Węglowodany 231-g cukry proste: 21 g, błonnik pok. 29-g, sól- 3152 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	grejpfrut	zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jabłko 150g -1 szt.
chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)	1/4 szt 70g	łopatka wp. na parze 80g	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wedl. Drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL)		kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU)	ser biały krojony 50g (MLE)	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		buraczki zasmażane 100g (GLU)	sałatka z selera konserwowego z szynką, ananasem z jogurtem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL)	
rzodkiewka 40g		surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślin. bez cukru 50g	kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	
salata 20g		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)			roszponka 10g	
			herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1946 kcal, białko 82,5 g, tłuszcze: 69 g, Nasycone KT: 24,6g, Węglowodany 249g cukry proste: 30g, błonnik pok. 31-g, sól- 3238 mg				

JADŁOSPIS 11.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>bulka maślana 1szt 70g (GLU,JAJ,ZIA, MLE)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>dżem owocowy 30g</p> <p>wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU, SOJ,SEL)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>pomarańcze 1/4 szt 70g</p> <p>jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>		<p>zupa żurek z ziemniakami 350g (GLU)</p> <p>pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ)</p> <p>sos śmietankowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 100g</p> <p>kompot wieloowocowy 300ml</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR)</p> <p>ser biały krojony 50g (MLE)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	
Wartość odżywcza: 2133 kcal, białko: 83,5 g, tłuszcze: 70g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 272-g cukry proste: 53g, błonnik pok. 25-g, sól- 4283 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 10g (MLE)</p> <p>dżem owocowy 30g</p> <p>wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU, SOJ,SEL)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>pomarańcze 1/4 szt 70g</p> <p>jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>		<p>zupa żurek dietetyczny 350g (GLU)</p> <p>pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ)</p> <p>sos śmietankowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 100g</p> <p>kompot wieloowocowy 300ml</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 10g (MLE)</p> <p>wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR)</p> <p>ser biały krojony 50g (MLE)</p> <p>pomidor krojony 100g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	
Wartość odżywcza: 1896 kcal, białko: 79 g, tłuszcze: 48,2 g, Nasycone KT: 20,5 g, Węglowodany 286 -g cukry proste: 53g, błonnik pok. 24-g, sól- 3871 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>dżem owocowy 30g</p> <p>wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU, SOJ,SEL)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>pomarańcze 1/4 szt 70g</p> <p>jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	<p>sok pomidorowy 330ml</p>	<p>zupa żurek dietetyczny 350g (GLU)</p> <p>pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ)</p> <p>sos śmietankowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 100g</p> <p>kompot wieloowocowy 300ml</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR)</p> <p>ser biały krojony 50g (MLE)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez cukr 300ml</p>	<p>kefir 2% 1 szt 150g</p>
Wartość odżywcza: 1834 kcal, białko: 85,3 g, tłuszcze: 66,3 g, Nasycone KT: 25,5 g, Węglowodany 224-g cukry proste: 17,5 g, błonnik pok. 24 -g, sól- 3517 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>dżem owocowy 30g</p> <p>wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU, SOJ,SEL)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>pomarańcze 1/4 szt 70g</p> <p>jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	<p>sok pomidorowy 330ml</p>	<p>zupa żurek dietetyczny 350g (GLU)</p> <p>pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ)</p> <p>sos śmietankowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 100g</p> <p>kompot wieloowocowy 300ml</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR)</p> <p>ser biały krojony 50g (MLE)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez cukr 300ml</p>	<p>kefir 2% 1 szt 150g</p>
Wartość odżywcza: 1867 kcal, białko: 87 g, tłuszcze: 68 g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 226 -g cukry proste: 18 g, błonnik pok. 25 -g, sól- 3708 mg				

JADŁOSPIS 12.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g jabłko świeże - 1 szt 150g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml		zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z majonezem 180g (JAJ, SEL, GOR) pomidor (100g) z cebulką (10g) roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% z/bez cukr 300ml (GLU, MLE)	
Wartość odżywcza: 2183 kcal, białko: 92 g, tłuszcze: 60 g, Nasycone KT: 21 g, Węglowodany 251 g cukry proste: 31 g, błonnik pok. 31-g, sól- 3555 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g jabłko gotowane - 1 szt 150g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml		zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE) pomidor krojony 100g roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% z/bez cukr 300ml (GLU, MLE)	
Wartość odżywcza: 1907 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 54g, Nasycone KT: 18,7g, Węglowodany 26,6-g cukry proste: 31g, błonnik pok. 31 -g, sól- 3419mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniad.	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	jabłko świeże - 1 szt 150g	zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE) pomidor (100g) z cebulką (10g) roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% bez cukru 300ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt 150g (MIF)
Wartość odżywcza: 1800 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 65g, Nasycone KT: 21 g, Węglowodany 210-g cukry proste: 19,8 g, błonnik pok. 28 -g, sól- 2778 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	jabłko świeże - 1 szt 150g	zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE) pomidor (100g) z cebulką (10g) roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem 2% bez cukr 300ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1838 kcal, białko: 90g, tłuszcze: 65g, Nasycone KT: 21 g, Węglowodany 224 -g cukry proste: 29 g, błonnik pok. 29 -g, sól- 2806 mg				

JADŁOSPIS 13.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z makaronem 200g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) pasta z jajek z majonezem i szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ) ogórek świeży 40g sałata 20g herbata bez/z cukru 300ml drożdżówka z kruszonką - 1 szt. (100g) (GLU,MLE,ZIA,JAJ)		krupnik jaglany z zieleniną 250g (SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wielowocowy 300ml banan 1/2 szt=100g	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera naciowego z jabłkiem i jogurtem greckim 100g (MLE,SEL) herbata bez/z cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2259 kcal, białko: 80 g, tłuszcz: 83 g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 303 g cukry proste: 51,5 g, błonnik pok. 29g, sód- 4249 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z makaronem 200g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) pasta z jajek z jogurtem i szczypiorkiem 100g (JAJ,MLE) pomidor krojony 100g sałata 20g herbata bez/z cukru 300ml drożdżówka z kruszonką -1 szt. (100g) (GLU,MLE,ZIA,JAJ)		krupnik jaglany z zieleniną 250g (SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g mieszanka warzywna królewska na parze 100g kompot wielowocowy 300ml banan 1/2 szt=100g	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera naciowego z jabłkiem i jogurtem greckim 100g (MLE,SEL) herbata bez/z cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2062 kcal, białko: 81 g, tłuszcz: 52 g, Nasycone KT: 19,4 g, Węglowodany 318 g cukry proste: 48,4 g, błonnik pok. 31 g, sód- 3776mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) pasta z jajek z jogurtem i szczypiorkiem 100g (JAJ,MLE) ogórek św 40g sałata 20g herbata bez cukru 300ml serek grani 1szt 180g (MLE)	truskawki mroz. 100g	krupnik jaglany z zieleniną 250g (SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wielowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera naciowego z jabłkiem i jogurtem greckim 100g (MLE,SEL) herbata bez cukru 300ml	sok pomidorowy 1 szt. 330ml
Wartość odżywcza: 1800 kcal, białko: 99 g, tłuszcz: 56,3 g, Nasycone KT: 16,3 g, Węglowodany 208-g cukry proste: 12,8 g, błonnik pok. 26 -g, sód- 3629mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) pasta z jajek z jogurtem i szczypiorkiem 100g (JAJ,MLE) ogórek św 40g sałata 20g herbata bez cukru 300ml serek grani 1szt 180g (MLE)	truskawki mroz. 100g	krupnik jaglany z zieleniną 250g (SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wielowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera naciowego z jabłkiem i jogurtem greckim 100g (MLE,SEL) herbata bez cukru 300ml	sok pomidorowy 1 szt. 330ml
Wartość odżywcza: 1813 kcal, białko: 102 g, tłuszcz: 58g, Nasycone KT: 16,6 g, Węglowodany 219 -g cukry proste: 14 g, błonnik pok. 27-g, sód-3961mg				

JADŁOSPIS 14.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa ogórkowa zabieleną z zieleniną 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)	
chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)		wątróbka drobiowa duszona z cebulką w sosie naturalnym 150g (GOR, GLU)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki z chrzanem 100g	leczko z cukinią z mięsem wp. (GLU)	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	wędlina wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sos tatarski z majonezem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR)			roszponka 10g	
pomarańcza 70g 1/4szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% z/bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
salata 20g				
herbata z/bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1947 kcal, białko:79,2 g,tłuszcz: 70 g, Nasycone KT: 24 g, Węglowodany 230 g cukry proste: 35,4 g, błonnik pok. 28 -g, sód- 4990 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)		zupa ogórkowa zabieleną z zieleniną 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 10g		pierogi leniwe z cynamonem polane mixem roślinnym 200g (GLU,MLE,JAJ)	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		marchewka mini gotowana na parze 100g	leczko z cukinią z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		jabłko gotowane z cynamonem 1 szt.	wędlina wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sałatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300 ml	roszponka 10g	
pomarańcza 70g 1/4szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% z/bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
salata 20g				
herbata z/bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1910 kcal, białko: 79 g,tłuszcz:45,6 g, Nasycone KT: 27,2 g, Węglowodany 296 g cukry proste: 49,3 g, błonnik pok. 32 g, sód- 5376 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	mus owocowo-warzywny	zupa ogórkowa zabieleną z zieleniną 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	Jogurt naturalny 1szt -150g (MLE)
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	100g- 1 szt.	wątróbka drobiowa got. na parze z cebulką w sosie naturalnym 150g (GOR, GLU)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki z chrzanem 100g	leczko z cukinią z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	wędlina wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sałatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)			roszponka 10g	
pomarańcza 70g 1/4szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
salata 20g				
herbata bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1872 kcal, białko: 92 g,tłuszcz: 65 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 216 g cukry proste: 24 g, błonnik pok. 26g, sód-3858 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	mus owocowo-warzywny	zupa ogórkowa zabieleną z zieleniną 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	Jogurt naturalny 1szt -150g (MLE)
chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)	100g- 1 szt.	wątróbka drobiowa got. na parze z cebulką w sosie naturalnym 150g (GOR, GLU)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki z chrzanem 100g	leczko z cukinią z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	wędlina wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sałatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)			roszponka 10g	
pomarańcza 70g 1/4szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
salata 20g				
herbata bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1875 kcal, białko: 94 g,tłuszcz:67 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 222 g cukry proste: 24 g, błonnik pok. 28 g, sód-4178 mg				

JADŁOSPIS 15.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe na gorąco 2 szt 48g (GLU,SOJ,GOR) ketchup 25g (GLU) sałatka z kukurydzy i jajka z majonezem 100g (JAJ) rzodkiew biała z koperkiem 40g sałata 20g kakao na mleku 2% 300ml (MLE) jabłko 1 szt - 150g</p>		<p>zupa rosolnik z ryżem i zieloną 350g (SEL) udko z kurczaka pieczone 1szt 200g ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa żółta na parze 100g kompot truskawkowy słodzony 300ml ciasto drożdżowe 1 szt 80g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/ z cukru 300ml</p>	
<p>Wartość odżywcza: 2264 kcal, białko: 95 g, tłuszcze: 80 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany - 259 g cukry proste: 33 g, błonnik pok. 26g, sód- 3675 mg</p>				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) parówki cienkie wieprzowe na gorąco 2 szt 48g (GLU,SOJ,GOR) ketchup 25g (GLU) sałatka z kukurydzy i jajka z jogurtem 100g (MLE, JAJ) rzodkiew biała z koperkiem 40g sałata 20g kakao na mleku 2% 300ml (MLE) jabłko 1 szt - 150g</p>		<p>zupa rosolnik z ryżem i zieloną 350g (SEL) udko z kurczaka gotowane 1szt 200g ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa żółta na parze 100g kompot truskawkowy słodzony 300ml ciasto drożdżowe 1 szt 80g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml</p>	
<p>Wartość odżywcza: 2039 kcal, białko: 95 g, tłuszcze: 63 g, Nasycone KT: 24 g, Węglowodany - 274 g cukry proste: 34 g, błonnik pok. 26-g, sód- 3425 mg</p>				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe na gorąco 2 szt 48g (GLU,SOJ,GOR) ketchup 25g (GLU) sałatka z kukurydzy i jajka z jogurtem gr 100g (MLE, JAJ) rzodkiew biała z koperkiem 40g sałata 20g kakao na mleku 2% bez cukru 300ml (MLE)</p>	<p>jabłko św 1 szt 150g</p>	<p>zupa rosolnik z ryżem i zieloną 350g (SEL) udko z kurczaka gotowane 1szt 200g ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa żółta na parze 100g kompot truskawkowy bez cukru 300ml Kiwi 1 szt - 100g</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml</p>	<p>jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)</p>
<p>Wartość odżywcza: 1923 kcal, białko: 96 g, tłuszcze: 72 g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 222 g cukry proste: 23 g, błonnik pok. 29g, sód 25,27 mg</p>				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe na gorąco 2 szt 48g (GLU,SOJ,GOR) ketchup 25g (GLU) sałatka z kukurydzy i jajka z jogurtem gr 100g (MLE, JAJ) rzodkiew biała z koperkiem 40g sałata 20g kakao na mleku 2% bez cukru 300ml (MLE)</p>	<p>jabłko św 1 szt 150g</p>	<p>zupa rosolnik z ryżem i zieloną 350g (SEL) udko z kurczaka gotowane 1szt 200g ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa żółta na parze 100g kompot truskawkowy bez cukru 300ml Kiwi 1 szt - 100g</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml</p>	<p>jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)</p>
<p>Wartość odżywcza: 1955 kcal, białko: 98 g, tłuszcze: 74 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 225 -g cukry proste: 22g, błonnik pok. 28 -g, sód- 2801 mg</p>				

JADŁOSPIS 16.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) twarożek 50g (MLE) cebula czerwona 10g sałatka wiosenna z jogurtem gr 100g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 350g (GLU,MLE,SEL) bitka z karkówki duszona z cebulą i ziołami 80g sos naturalny 100g (GLU) kasza jęczm. pęczak 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szlachecka 40g (GLU,MLE,SOJ,GOR) sałatka ryżowa z kurczakiem i majonezem 150g (GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml kefir 1 szt 150g (MLE)	
Wartość odżywcza: 2196 kcal, białko: 83 g, tłuszcze: 88g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 273 g cukry proste: 46 g, błonnik pok. 26 g, sód-4395 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek 50g (MLE) cebula czerwona 10g sałatka wiosenna z jogurtem gr 100g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml		zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatka wp. gotowana na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczm. pęczak 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40g (GLU,MLE,SOJ,GOR) sałatka ryżowa z kurczakiem i jog gr 150g (MLE,GOR) pomidor krojony 100g roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml kefir 1 szt 150g (MLE)	
Wartość odżywcza: 2046 kcal, białko: 86 g, tłuszcze: 61 g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany -288g cukry proste: 46 g, błonnik pok. 28 -g, sód-4080 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek 50g (MLE) cebula czerwona 10g sałatka wiosenna z jogurtem gr 100g (MLE) herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)	zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatka wp. gotowana na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczm. pęczak 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem bez cukru 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40g (GLU,MLE,SOJ,GOR) sałatka ryżowa z kurczakiem i jog gr 150g (MLE,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1864 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 71 g, Nasycone KT: 29g Węglowodany 220 -g cukry proste: 17g, błonnik pok. 25-g, sód-3142 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek 50g (MLE) cebula czerwona 10g sałatka wiosenna z jogurtem gr 100g (MLE) herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)	zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatka wp. gotowana na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczm. pęczak 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem bez cukru 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szlachecka 40g (GLU,MLE,SOJ,GOR) sałatka ryżowa z kurczakiem i jog gr 150g (MLE,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1913 kcal, białko: 86g, tłuszcze: 73g, Nasycone KT: 28g, Węglowodany 228 g cukry proste: 16 g, błonnik pok. 27 g, sód 3468 mg				

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszaný pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bulka maślana 1 szt 70g (GLU, MLE,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) ogórek św 40g pomarańcza 70g - 1/4 szt dżem wielowocowy 30g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml		zupa jarzynowa zabieleną 350g (MLE, GLU, SEL) stek mielony wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieloną 200g kapusta kiszona zasmażana 130g (GLU) kompot wielowocowy słodzony 300ml banan 100g- 1/2 szt	chleb mieszaný pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) pasztet pieczony drobiowy 60g (GLU,SOJ,GOR, JAJ) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 10g kawa zbożowa z młakiem bez/z cukru 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 2114 kcal, białko: 80 g, tłuszcze: 78g, Nasycone KT: 26g, Węglowodany -281g cukry proste: 54g, błonnik pok. 29 -g, sól- 3893 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszaný pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) bulka maślana 1 szt 70g (GLU, MLE,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g pomarańcza 70g- 1/4 szt dżem wielowocowy 30g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml		zupa jarzynowa dietetyczna 350g (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy z cebulką 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieloną 200g szpinak purree 100g (GLU, MLE) kompot wielowocowy słodzony 300ml banan 100g- 1/2 szt	chleb mieszaný pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 10g kawa zbożowa z młakiem bez/z cukru 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 1944 kcal, białko: 74 g, tłuszcze: 55 g, Nasycone KT: 20g, Węglowodany 287-g cukry proste: 50 g, błonnik pok. 29-g, sól- 3567mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) bulka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) ogórek św 40g grejpfrut 1/4 szt 100g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa jarzynowa dietetyczna 350g (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy z cebulką 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieloną 200g kapusta kiszona zasmażana 130g (GLU) kompot wielowocowy bez cukru 300ml jabłko św -1 szt 150g	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 10g kawa zbożowa z młakiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	twarożek grani 1 szt 180g (MLE)
Wartość odżywcza: 1802kcal, białko: 76 g, tłuszcze: 66g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 225 g cukry proste: 16 g, błonnik pok. 28 g, sól 2918 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) bulka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) ogórek św 40g grejpfrut 1/4 szt 100g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa jarzynowa dietetyczna 350g (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy z cebulką 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieloną 200g kapusta kiszona zasmażana 130g (GLU) kompot wielowocowy bez cukru 300ml jabłko św -1 szt 150g	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 10g kawa zbożowa z młakiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	twarożek grani 1 szt 180g (MLE)
Wartość odżywcza: 1868 kcal, białko: 79 g, tłuszcze: 68 g, Nasycone KT: 24 g, Węglowodany 234 -g cukry proste: 16g, błonnik pok. 29g, sól-3250 mg				

JADŁOSPIS 18.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z makaronem 300g (GLU,MLE,JAJ) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka wrocławska 1 szt- 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem wieloowocowy 30g wędł. Wieprzowa szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SIAR) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor 100g z cebulą 10g salata 20g herbata z/ bez cukru 300ml		zupa grochowa 350g (GLU,SEL) roladka drobiowa z mozzarellą panierowana 100g (GLU,JAJ) ziemniaki z zieleciną 200g buraczki zasmażane 100g (GLU) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE,SIAR) bigos z kapusty kiszzonej i białej z mięsem wp. - 200g (GLU,SOJ,SIAR) rozszponka 10g herbata z/ bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2129 kcal, białko: 83,7 g, tłuszcze: 89g, Nasycone KT: 31 g, Węglowodany 281 g cukry proste: 54,4 g, błonnik pok. 29 g, sód- 4038 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z makaronem 300g (GLU,MLE,JAJ) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) bułka wrocławska 1 szt- 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem wieloowocowy 30g wędł. wieprzowa szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SIAR) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor krojony 100g salata 20g herbata z/ bez cukru 300ml		zupa włoska ze szpinakiem i pomidorami 350g (SEL) filet z kurczaka na parze 80g sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g buraczki zasmażane 100g (GLU) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE,SIAR) ryż biały z mussem jabłkowym (MLE) 250g herbata z/ bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2128,6 kcal, białko: 79 g, tłuszcze: 45g, Nasycone KT: 19 g, Węglowodany 331-g cukry proste: 65 g, błonnik pok. 27 g, sód- 4037 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1 szt- 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SIAR) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor 100g z cebulą 10g salata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidorowy 1 szt- 330ml	zupa włoska ze szpinakiem i pomidorami 350g (SEL) filet z kurczaka na parze 80g sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z marchwi i selera z jogurtem gr bez cukru 100g (MLE) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE,SIAR) sałatka grecka z olejem roślinnym z serem feta i tw. Białym 100g (MLE) herbata bez cukru 300ml	kefir - 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1740 kcal, białko: 84 g, tłuszcze: 60 g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 214-g cukry proste: 22 g, błonnik pok. 28 g, sód- 3606 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SIAR) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor 100g z cebulą 10g salata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidorowy 1 szt- 330ml	zupa włoska ze szpinakiem i pomidorami 350g (SEL) filet z kurczaka na parze 80g sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z marchwi i selera z jogurtem gr bez cukru 100g (MLE) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE,SIAR) sałatka grecka z olejem roślinnym z serem feta i tw. Białym 100g (MLE) herbata bez cukru 300ml	kefir - 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1801 kcal, białko: 87 g, tłuszcze: 56g, Nasycone KT: 23g, Węglowodany 243-g cukry proste: 43 g, błonnik pok. 29 g, sód- 3933 mg				

JADŁOSPIS 19.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszaný pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł drob. szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR,SIAR) ser żółty 40g (MLE) ogórek kiszony 40g pomarańcza 1/4 szt 75g sałata 20g kawa zbożowa z mlekiem z/bez cukru 300ml (GLU,MLE)		zupa pejszanka (z białej kapusty) z zieleńiną 350g (SEL) kotlet schabowy panierowany smażony 100g (GLU,JAJ,MLE) ziemniaki z zieleńiną 200g z cebulką podsmażaną 20g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszaný pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędłina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) sałata śledziowa z ziemniakami z majonezem 150g (RYB,JAJ,GOR) pomidor 100 z cebulką 10 roszponka 10g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2070 kcal, białko: 89 g, tłuszcz: 85 g, Nasycone KT: 31 g, Węglowodany 250 -g cukry proste: 39 g, błonnik pok. -29 g, sól- 8642 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszaný pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł drob. szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR,SIAR) twarożek 50g (MLE) ogórek kiszony 40g sałata 20g pomarańcza 1/4 szt 75g kawa zbożowa z mlekiem z/bez cukru 300ml (GLU,MLE)		zupa pejszanka (z białej kapusty) z zieleńiną 350g (SEL) bitka ze schabu duszona z ziołami (GLU) 60g sos koperkowy 100g (GLU,MLE) kasza gryczana biała 200g mieszanka warzyw królewskich na parze 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszaný pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędłina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) kaszka manna z truskawkami 200g (GLU,MLE) pomidor krojony 100g roszponka 10g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 1909 kcal, białko: 79 g, tłuszcz: 58 g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 268 -g cukry proste: 41g, błonnik pok. 26-g, sól-3968 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł drob. szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR,SIAR) twarożek 50g (MLE) ogórek kiszony 40g sałata 20g pomarańcza 1/4 szt 75g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	mus owocowo - warzywny 1 szt-100g	zupa pejszanka (z białej kapusty) z zieleńiną 350g (SEL) bitka ze schabu duszona z ziołami (GLU) 60g sos koperkowy 100g (GLU,MLE) kasza gryczana biała 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/cukru 100g kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędłina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) sałata śledziowa z ziemniakami z majonezem 150g (RYB,JAJ,GOR) pomidor 100 z cebulką 10 roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 2088 kcal, białko: 93 g, tłuszcz: 82g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 245 -g cukry proste: 18g, błonnik pok. 29 -g, sól- 7077 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł drob. szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR,SIAR) twarożek 50g (MLE) ogórek kiszony 40g sałata 20g pomarańcza 1/4 szt 75g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	mus owocowo - warzywny 1 szt-100g	zupa pejszanka (z białej kapusty) z zieleńiną 350g (SEL) bitka ze schabu duszona z ziołami (GLU) 60g sos koperkowy 100g (GLU,MLE) kasza gryczana biała 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/cukru 100g kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędłina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) sałata śledziowa z ziemniakami z majonezem 150g (RYB,JAJ,GOR) pomidor 100 z cebulką 10 roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 2235 kcal, białko: 96 g, tłuszcz: 84g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 274 -g cukry proste: 18 g, błonnik pok. 31-g, sól-7418 mg				

JADŁOSPIS 20.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01

śniadanie		Obiad	Kolacja
zupa mleczna na mleku 2% z ryżem b. 300g (GLU,MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		ryba smażona panierowana 100g (GLU,JAJ,RYB)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)
chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)
mix tłuszczowy 15g (MLE)		surówka z warzyw mieszanych (kapusta b, marchew,sejler,papryka) z olejem roślinnym 100g (SEL)	wędł. drobiowa połówkowa w maj 40g (GLU,SOJ,MLE)
dżem owocowy 30g		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)
wędł.wieprz. połówkowa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)			pomidor 100g z cebulką 10g
twarożek 50g (MLE)			roszponka 10g
sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)			kawa zboż. z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)
herbata z/bez cukru 300 ml			
babka piaskowa 50g (MLE,GLU,JAJ)			

Wartość odżywcza: 1927,7 kcal, białko: 71,7g, tłuszcze: 75g, nasycone KT-28g, węglowodany 255g, błonnik pok - 29g, cukry proste -37,27g, sód -4545,29 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02

śniadanie		Obiad	Kolacja
zupa mleczna na mleku 2% z ryżem b. 300g (GLU,MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)		ryba gotowana na parze saute na jarzynach 150g (RYB,SEL)	mix tłuszczowy 10g (MLE)
mix tłuszczowy 10g (MLE)		sos cytrynowy 100g (GLU,MLE)	wędł. drobiowa połówkowa w maj 40g (GLU,SOJ,MLE)
dżem owocowy 30g		ziemniaki z zieleniną 200g	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)
wędł.wieprz. połówkowa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślinnym 100g	pomidor krojony 100g
twarożek 50g (MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	kawa z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)
sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)			
herbata z/bez cukru 300 ml			
babka piaskowa 50g (MLE,GLU,JAJ)			

Wartość odżywcza: 1910 kcal, białko: 68,77g, tłuszcze: 65g, Nasycone KT: 26,33g, Węglowodany -262,8g cukry proste :38,3g, błonnik pok. -29g, sód - 4193 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jabłko św-1 szt (150g)	zupa pomidorowa dietetyczna z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikem. 50g (GLU,ZIA)	kefir 2% 150g (MLE)
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)		ryba gotowana na parze saute na jarzynach 150g (RYB,SEL)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos cytrynowy 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.wieprz. połówkowa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		ziemniaki z zieleniną 200g	wędł. drobiowa połówkowa w majeranku 40g (GLU,SOJ,MLE)	
twarożek 50g (MLE)		surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślinnym 100g	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)	
sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
herbata bez cukru 300 ml			roszponka 10g	
			kawa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	

Wartość odżywcza: 1781,4 kcal, białko: 70,78g, tłuszcze: 68,69g, nasycone KT: 25,89g, węglowodany:220g, błonnik pok:26g, cukry proste:18,8g, sód: 3557,1g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jabłko św-1 szt (150g)	zupa pomidorowa dietetyczna z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	kefir 2% 150g (MLE)
chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA)		ryba gotowana na parze saute na jarzynach 150g (RYB,SEL)	chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos cytrynowy 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.wieprz. połówkowa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		ziemniaki z zieleniną 200g	wędł. drobiowa połówkowa w majeranku 40g (GLU,SOJ,MLE)	
twarożek 50g (MLE)		surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślinnym bez cukru 100g	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g(SEL)	
sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g(MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
herbata z/bez cukru 300 ml			roszponka 10g	
			kawa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	

Wartość odżywcza: 1847,4 kcal, białko 73,5g, tłuszcze:71g, nasycone KT: 26,14g, węglowodany 229g, błonnik pok. 28g, cukry proste: 42g, sód 3889 mg

JADŁOSPIS 21.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01

śniadanie		Obiad	Kolacja
bułka maślana 75g (GLU,MLE,ZIA) chleb mieszany pszenno- zytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem owocowy 30g wędł.wieprz. szynkowa 40g (GLU,JAJ,SOJ,SEL,GOR) makrela wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10g pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20g kawa zboż. z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)		krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL) wątróbka drobiowa duszona z cebulką w sosie naturalnym 150g (GOR, GLU) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty pekińskiej i cebuli z jogurtem greckim (MLE) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno- zytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wp. szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) sałatka z selera naciowego i jabłka z jogurtem greckim 100g (SEL,MLE) twarożek grani - 1szt. (180g) (MLE) herbata z/bez cukru 300ml

Wartość odżywcza: 2349,4 kcal, białko: 100,8g, tłuszcze: 70g, nasycone KT: 21g, węglowodany: 274g, błonnik pok: 27g, cukry proste: 44,21g, sól: 5653 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02

śniadanie		Obiad	Kolacja
bułka maślana 75g (GLU,MLE,ZIA) chleb mieszany pszenno- zytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) dżem owocowy 30g wędł.wieprz. szynkowa 40g (GLU,JAJ,SOJ,SEL,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20g kawa zboż. z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)		krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL) pierogi leniwe z cynamonem polane mix roślinnym (GLU,JAJ,MLE) jabłko pieczone -1 szt (150g) marchewka mini gotowana na parze 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno- zytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wp. szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) sałatka z selera naciowego i jabłka z jogurtem greckim 100g (SEL,MLE) twarożek grani - 1szt. (180g) (MLE) herbata z/bez cukru 300ml

Wartość odżywcza: 2032,8 kcal, białko: 94,46g, tłuszcze: 42g, nasycone KT: 23g, węglowodany: 320g, błonnik pok: 28, cukry proste: 63,1g, sól: 5177mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł.wieprz. szynkowa 40g (GLU,JAJ,SOJ,SEL,GOR) makrela wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10g pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20g kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	jogurt naturalny - 1szt (150g) (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL) wątróbka drobiowa got. na parze z cebulką w sosie naturalnym 150g (GOR, GLU) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty pekińskiej i cebuli z jogurtem greckim (MLE) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wp. szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) sałatka z selera naciowego i jabłka z jogurtem greckim 100g (SEL,MLE) herbata bez cukru 300ml	twarożek grani - 1szt. (180g) (MLE)

Wartość odżywcza: 1937,7 kcal, białko: 101,5g, tłuszcze: 68,2g, nasycone KT: 21,8g, węglowodany 229g, błonnik pok.: 25g, cukry proste: 20,3g, sól: 4875mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł.wieprz. szynkowa 40g (GLU,JAJ,SOJ,SEL,GOR) makrela wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10g pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20g kawa zboż. z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	jogurt naturalny - 1szt (150g) (MLE)	krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL) wątróbka drobiowa got. na parze z cebulką w sosie naturalnym 150g (GOR, GLU) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty pekińskiej i cebuli z jogurtem greckim (MLE) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wp. szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) sałatka z selera naciowego i jabłka z jogurtem greckim 100g (SEL,MLE) herbata bez cukru 300ml	twarożek grani - 1szt. (180g) (MLE)

Wartość odżywcza: 2071,1 kcal, białko: 104g, tłuszcze: 70g, nasycone KT: 22g, węglowodany: 256g, błonnik pokarmowy: 26g, cukry proste: 38g, sól: 4543,9mg

JADŁOSPIS 22.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01

śniadanie		Obiad	Kolacja
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)
chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieloną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)
dżem owocowy 30g		marchewka gotowana oprószana (120g) (GLU)	wędł.wieprz. Poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SIA)
wędł.wieprz. szynka konserwowa 40g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR)		kompot truskawkowy słodzony 300ml	sałatka jarzynowa z majonezem 180g (JAJ, SEL, GOR)
twarożek 50g (MLE)		ciasto drożdżowe 80g (GLU, MLE, JAJ)	pomidor 100g z cebulką 10g
rzodkiewka z koperkiem 40g			roszponka 10g
banan 100g (1/2 szt)			kawa zbożowa z mlekiem / bez cukru 300ml (GLU, MLE)
sałata 20g			
herbata owocowa z/bez cukru 300 ml			

Wartość odżywcza: 2178,9 kcal, białko: 87,5g, tłuszcze: 79 g, Nasycone KT: 24 g, Węglowodany 264 g cukry proste: 46,2g, błonnik pok. 32 g, sód 3924 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02

śniadanie		Obiad	Kolacja
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)		zupa kalafiorowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)
mix tłuszczowy 10g (MLE)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	mix tłuszczowy 10g (MLE)
dżem owocowy 30g		ziemniaki z zieloną 200g	wędł.wieprz. Poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SIA)
wędł.wieprz. szynka konserwowa 40g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR)		marchewka gotowana oprószana (120g) (GLU)	sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem 180g (MLE, JAJ, SEL, GOR)
twarożek 50g (MLE)		kompot truskawkowy słodzony 300ml	pomidor krojony 100g
rzodkiewka z koperkiem 40g		ciasto drożdżowe 80g (GLU, MLE, JAJ)	roszponka 10g
banan 100g(1/2 szt)			kawa z mlekiem / bez cukru 300ml (GLU, MLE)
sałata 20g			
herbata owocowa z/bez cukru 300 ml			

Wartość odżywcza: 2007 kcal, białko: 85,8 g, tłuszcze: 61 g, Nasycone KT: 21,4 g, Węglowodany 279 g cukry proste: 46,5 g, błonnik pok. 32g, sód 3669 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	sok pomidorowy 1 szt (330ml)	zupa kalafiorowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	kefir 2% 150g
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieloną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.wieprz. szynka konserwowa 40g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR)		surówka z selera korz.i jabłka z jogurtem greckim 100g (MLE, SEL)	wędł.wieprz. Poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SIA)	
twarożek 50g (MLE)		kompot truskawkowy bez cukru 300ml	sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem 180g (MLE, JAJ, SEL, GOR)	
rzodkiewka z koperkiem 40g		grejpfrut 1/4 szt (100g)	pomidor 100g z cebulką 10g	
kiwi - 1 szt (100g)			roszponka 10g	
sałata 20g			kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	
herbata owocowa bez cukru 300 ml				

Wartość odżywcza: 1886 kcal, białko: 89,4 g, tłuszcze: 67 g, Nasycone KT: 22,6 g, Węglowodany 231 g cukry proste: 35,4g, błonnik pok. 30 g, sód 2662 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	sok pomidorowy 1 szt (330ml)	zupa kalafiorowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	kefir 2% 150g (MLE)
chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieloną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.wieprz. szynka konserwowa 40g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR)		surówka z selera korz.i jabłka z jogurtem greckim 100g (MLE, SEL)	wędł.wieprz. Poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SIA)	
twarożek 50g (MLE)		kompot truskawkowy bez cukru 300ml	sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem 180g (MLE, JAJ, SEL, GOR)	
rzodkiewka z koperkiem 40g		grejpfrut 1/4 szt (100g)	pomidor 100g z cebulką 10g	
kiwi - 1 szt (100g)			roszponka 10g	
sałata 20g			kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	
herbata owocowa bez cukru 300 ml				

Wartość odżywcza: 1969 kcal, białko: 91 g, tłuszcze: 71g, Nasycone KT: 23,4 g, Węglowodany 242 g cukry proste: 35,2 g, błonnik pok. 31g, sód- 3014 mg

JADŁOSPIS 23.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE)		zupa szczawiowa z ryżem b. i jęczmieniem 350g (JAJ, SEL, GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA)	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA)		filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g	chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)	
chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)		sos curry 100g (GLU, MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU, SOJ, MLE)		ziemniaki z zieloną 200g	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	
ketchup 25g (SEL)		buraczki purre na ciepło 100g (GLU)	sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE)	
twarożek 50g (MLE)		kompot wielowocowy słodzony 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g			jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)	
jabłko sw 1 szt (150g)			herbata bez/z cukru 300 ml	
sałata 20g				
herbata z/ bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 2296 kcal, białko: 96,8 g, tłuszcze: 72 g, Nasycone KT: 25 g, Węglowodany 265 -g cukry proste: 45,8 g, błonnik pok. 30 -g, sód- 4871 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE)		zupa szczawiowa z ryżem b. i jęczmieniem 350g (JAJ, SEL, GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA)	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA)		filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		sos curry 100g (GLU, MLE)	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	
parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU, SOJ, MLE)		ziemniaki z zieloną 200g	sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE)	
ketchup 25g (SEL)		buraczki purre na ciepło 100g (GLU)	pomidor 100g z cebulką 10g	
twarożek 50g (MLE)		kompot wielowocowy słodzony 300ml	jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)	
ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g			herbata bez/z cukru 300 ml	
jabłko gotowane 1 szt (150g)				
sałata 20g				
herbata z/ bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 2040 kcal, białko: 94,6 g, tłuszcze: 60 g, Nasycone KT: 22,2 g, Węglowodany 280 g cukry proste :45,8 g, błonnik pok. 30 -g, sód- 4678 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	1 szt (150g)	zupa pejszanka dietetyczna (z kap. białej) 350g (GLU, SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	jogurt naturalny -1 szt (150g)
chleb typu graham 35g (GLU, ZIA)		filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g	chleb typu graham 35g (GLU, ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos curry 100g (GLU, MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU, SOJ, MLE)		kasza gryczana biała na sypko 200g	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	
ketchup 25g (SEL)		surówka z pora z jabłkiem z jogurtem greckim 100g (MLE)	sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE)	
twarożek 50g (MLE)		kompot wielowocowy bez cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g			herbata bez/z cukru 300 ml	
jabłko sw. 1 szt (150g)				
sałata 20g				
herbata bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1956 kcal, białko: 101 g, tłuszcze: 69,5 g, Nasycone KT: 23,9 g, Węglowodany - 232 g cukry proste :23,9 g, błonnik pok. 29 -g, sód- 2996 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	kefir 2% - 1 szt (150g) (MLE)	zupa pejszanka dietetyczna (z kap. białej) 350g (GLU, SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)
chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)		filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g	chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos curry 100g (GLU, MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU, SOJ, MLE)		kasza gryczana biała na sypko 200g	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	
ketchup 25g (SEL)		surówka z pora z jabłkiem z jogurtem greckim 100g (MLE)	sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE)	
twarożek 50g (MLE)		kompot wielowocowy bez cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g			herbata bez/z cukru 300 ml	
jabłko sw. 1 szt (150g)				
sałata 20g				
herbata bez cukru 300ml				
Wartość odżywcza: 2009 kcal, białko: 104 g, tłuszcze: 71 g, Nasycone KT: 24,1 g, Węglowodany 238 -g cukry proste : 23,9 g, błonnik pok. 30 -g, sód- 3327 mg				

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa jarzynowa zabieleniana z zieleniną 350g (GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)	
chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)		gołąbek mięsno-ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150g(JAJ)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pomidorowy 100g.(GLU)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędl.wieprzowa szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA)		ziemniaki z zieleniną 200g.	podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL)	
ser biały krojony 50g.(MLE)		sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR)	ser żółty 40g.(MLE)	
rzodkiewka 40g.		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
babka piaskowa 50g (GLU,JAJ,MLE)			roszponka 10g.	
dżem 30g			herbata z/bez cukru 300ml	
sałata 20g				
herbata z/bezcukru 300ml				
Wartość odżywcza: 2072 kcal, białko: 82,3 g,tłuszcz:76 g, Nasycone KT: 27g, Węglowodany 254 - g cukry proste: 52g, błonnik pok. 27 -g, sód- 3493 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)		zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g.(GLU,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		gołąbek mięsno-ryżowy (bez zawijania) duszony 150o(JAJ)	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
wędl.wieprzowa szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA)		sos pomidorowy 100g.(GLU)	podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL)	
ser biały krojony 50g.(MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g.	wędl.wieprzowa poledwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)	
rzodkiewka 40g.		sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR)	kompot wieloowocowy słodzony 300ml	
babka piaskowa50g (GLU,JAJ,MLE)			roszponka 10g.	
dżem 30g			herbata z/bez cukru 300ml	
sałata 20g				
herbata z/bezcukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1955kcal, białko: 80,8 g,tłuszcz:61 g, Nasycone KT: 21g, Węglowodany 271 -g cukry proste: 52g, błonnik pok. 26 -g, sód- 3304 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	grejpfrut 75g (1/4szt)	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g.(GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	kefir 2%1szt (150g)(MLE)
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)		gołąbek mięsno-ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150o(JAJ)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pomidorowy 100g.(GLU)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędl.wieprzowa szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA)		ziemniaki z zieleniną 200g.	podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL)	
ser biały krojony 50g.(MLE)		sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR)	wędl.wieprzowa poledwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)	
rzodkiewka 40g.		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	
sałata 20g			herbata bez cukru 300ml	
herbata bezcukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1715kcal, białko: 77 g,tłuszcz:68 g, Nasycone KT: 22 g, Węglowodany 197 -g cukry proste: 10g, błonnik pok. 24 -g, sód- 2299 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	grejpfrut 75g (1/4szt)	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g.(GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	kefir 2%1szt (150g) (MLE)
chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)		gołąbek mięsno-ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150o(JAJ)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pomidorowy 100g.(GLU)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędl.wieprzowa szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA)		ziemniaki z zieleniną 200g.	podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL)	
ser biały krojony 50g.(MLE)		sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR)	wędl.wieprzowa poledwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)	
rzodkiewka 40g.		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	
sałata 20g			herbata bez cukru 300ml	
herbata bezcukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1856kcal, białko: 80 g,tłuszcz:71g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 225-g cukry proste: 30g, błonnik pok. 25 -g, sód- 2631mg				

JADŁOSPIS 25.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01

śniadanie	Obiad	Kolacja
zupa mleczna na mleku 2% z makaronem 300g. (GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) bukła grahamka 1szt (GLU, JAJ, MLE, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina drobiowa szynka z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) twarożek 50g. (MLE) ogórek świeży obrany 40g. pomarańcza 70g dżem 30g sałata 20g herbata bez/z cukru 300ml	zupa fasolowa zabieleną 350g (GLU, SEL, MLE) kotlet schabowy panierowany smażony 100g z cebulką 20g (MLE, GLU, JAJ) ziemniaki z zieleciną 200g kapusta biała zasmaż. z koperkiem 130g (GLU) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) sałatka śledziowa z groszkiem i sosem jogurtowo majonezowym 150g (JAJ, RYB, GOR, MLE,) wędlina wieprz. szynk. 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 kawa z mlekiem z/bez cukru 300ml (GLU, MLE)

Wartość odżywcza: 2338kcal, białko: 95,7 g, tłuszcze: 84 g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 315 -g cukry proste: 52g, błonnik pok. 37 -g, sód- 7959 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02

śniadanie	Obiad	Kolacja
chleb mieszany pszenno-żytni i 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) bukła grahamka 1szt (GLU, JAJ, MLE, ZIA) wędlina drobiowa szynka z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) twarożek 50g. (MLE) pomidor krojony 100g pomarańcza 70g dżem 30g sałata 20g herbata z/bez cukru 300ml	zupa krupnik jaglany 350g (SEL) schab gotowany na parze 60g (GLU) sos śmietankowy 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleciną 200g mieszanka królewska gotowana 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) ryż gotowany 150g z musem jabłkowym 100g (GLU, MLE) wędlina wieprz. szynk. 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor krojony 100g roszponka 10 kawa z mlekiem z/bez cukru 300ml (GLU, MLE)

Wartość odżywcza: 2183kcal, białko: 77 g, tłuszcze: 52g, Nasycone KT: 20g, Węglowodany 351 -g cukry proste: 62g, błonnik pok. 31 -g, sód- 3868 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) bukła grahamka 1szt (GLU, JAJ, MLE, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina drobiowa szynka z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) twarożek 50g. (MLE) ogórek świeży obrany 40g. pomarańcza 70g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidor. 30ml	zupa fasolowa zabieleną 350g (GLU, SEL, MLE) schab gotowany na parze 60g (GLU) sos śmietankowy 100g (GLU, MLE) kapusta biała gotow. z koperkiem 130g (GLU) ziemniaki z zieleciną 200g kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) sałatka śledziowa z groszkiem i jogurtem 150g (JAJ, RYB, GOR, MLE,) wędlina wieprz. szynk. 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 kawa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	ser biały kroj. 50g (MLE)

Wartość odżywcza: 2108kcal, białko: 100 g, tłuszcze: 77g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 253-g cukry proste: 15 g, błonnik pok. 33-g, sód- 6727 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) bukła grahamka 1szt (GLU, JAJ, MLE, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina drobiowa szynka z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) twarożek 50g. (MLE) ogórek świeży obrany 40g. pomarańcza 70g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidor. 30ml	zupa fasolowa zabieleną 350g (GLU, SEL, MLE) schab gotowany na parze 60g (GLU) sos śmietankowy 100g (GLU, MLE) kapusta biała gotow. z koperkiem 130g (GLU) ziemniaki z zieleciną 200g kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) sałatka śledziowa z groszkiem i jogurtem 150g (JAJ, RYB, GOR, MLE,) wędlina wieprz. szynk. 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 kawa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	ser biały kroj. 50g (MLE)

Wartość odżywcza: 2261 kcal, białko: 103g, tłuszcze: 79 g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 284 -g cukry proste: 33 g, błonnik pok. 35 -g, sód- 7049 mg

JADŁOSPIS 26.03.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01

śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami 350g(GLU,MLE,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)	
chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)		pieczeń wieprzowa 80g	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pietruszkowy 100g(GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE)		kasza pęczak na sypko z zieleniną150g(GLU)	makaron gotowany 100g z sosem bolognese 140g (GLU,JAJ)	
ser biały krojony 50g (MLE)		sałat. z buraka z jabłk,ogórk.kons. i ceb.100g(GOR)	ser żółty 40g(MLE)	
chrzan z jabłkiem i jogurtem80g (MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
banan 100g (1/2 szt)			roszponka 10g	
sałata 20g			herbata miętowa z/bez cukru300ml	
herbata z/bez cukru300ml				

Wartość odżywcza: 2062kcal, białko: 79,7 g,tłuszcze:82 g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 251 -g cukry proste: 41 g, błonnik pok. 27 -g, sód- 3356mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02

śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)		zupa brokułowa dietetyczna z ziemniakami 350g(GLU,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		pieczeń wieprzowa na parze 80g	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
wędlina drobiowa szynka z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE)		sos pietruszkowy 100g(GLU,MLE)	wędlina wieprz.połędwica sopocka40g (GLU,JAJ,MLE,SOJ,GOR)	
ser biały krojony50g (MLE)		kasza pęczak na sypko z zieleniną150g(GLU)	makaron gotowany 100g z serem białym 50g i masłem10g (GLU,JAJ,MLE,SOJ)	
chrzan z jabłkiem i jogurtem 80g (MLE)		sałat. z buraka z jabłk,ogórk.kons. i ceb.100g(GOR)	pomidor krojony100g	
banan 100g (1/2szt)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	roszponka 10g	
sałata 20g			herbata miętowa z/bez cukru 300ml	
herbata z/bez cukru300ml				

Wartość odżywcza: 2032 kcal, białko: 82 g,tłuszcze:73 g, Nasycone KT: 27g, Węglowodany 262 -g cukry proste: 41 g, błonnik pok. 27-g, sód- 3160 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANOW D03 - CUKRZYCA

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50a (GLU,ZIA)	kiwi 100g	zupa brokułowa dietetyczna z ziemniakami 350g(GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jogurt nat.1 szt 150a(MLE)
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)		pieczeń wieprzowa na parze 80g	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pietruszkowy 100g(GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina drobiowa szynka z indyka 40a(GLU,SOJ,MLE)		kasza pęczak na sypko z zieleniną150g(GLU)	wędlina wieprz.połędwica sopocka40g(GLU,JAJ,MLE,SOJ,GOR)	
ser biały krojony50g(MLE)		surówka z kapusty pekińskiej b/cukru100g(SOJ)	sałatka grecka z serem feta i tw białym 100g(MLE,SOJ)	
chrzan z jabłkiem i jogurtem 80g(MLE)		kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
orejpfрут 70a			roszponka 10a	
sałata 20g			herbata miętowa bez cukru300ml	
herbata bez cukru300ml				

Wartość odżywcza: 1736 kcal, białko: 76 g,tłuszcze:75 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 189 -g cukry proste: 18 g, błonnik pok. -25g, sód- 1736mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW D03 -

śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50a (GLU,ZIA)	kiwi 100g	zupa brokułowa dietetyczna z ziemniakami 350g(GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jogurt nat.1 szt 150a(MLE)
chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)		pieczeń wieprzowa na parze 80g	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pietruszkowy 100g(GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina drobiowa szynka z indyka 40g(GLU,SOJ,MLE)		kasza pęczak na sypko z zieleniną150g(GLU)	wędlina wieprz.połędwica sopocka40g (GLU,JAJ,MLE,SOJ,GOR)	
ser biały krojony50g(MLE)		surówka z kapusty pekińskiej b/cukru100g(SOJ)	sałatka grecka z serem feta i tw białym 100g (MLE,SOJ)	
chrzan z jabłkiem i iourtem80a(MLE)		kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
orejpfрут 70a			roszponka 10a	
sałata 20g			herbata miętowa bez cukru300ml	
herbata bez cukru300ml				

Wartość odżywcza: 1802kcal, białko: 79 g,tłuszcze:77 g, Nasycone KT: 27g, Węglowodany 198-g cukry proste: 19g, błonnik pok. 27-g, sód- 2827mg

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z ryżem (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka graham 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2szt=48g (GLU,SOJ) ketchup (GLU) pasta z jaj ze szczyplorkiem i majonezem 100g (JA,MLE) ogórek św 40g salata 20g jabłko świeże 1 szt (150g) herbata bez/z cukru 300ml		zupa z soczewicy z zieleniną 350g (GLU,SEL) ryba panierowana smażona z cebulką 110g (RYB,GLU,JA) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) ser salami z pomidorem 20g (MLE) wędł.wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g rozspanka 10g herbata z/bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2266 kcal, białko: 81,6 g, tłuszcze: 79 g, Nasycone KT: 22 g, Węglowodany 264 g cukry proste: 38,9 g, błonnik pok. 30 g, sód- 4270 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z ryżem (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka graham 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2szt=48g (GLU,SOJ) ketchup (GLU) pasta z jaj ze szczyplorkiem i jogurtem 100g (JA,MLE) pomidor krojony 100g salata 20g jabłko gotowane 1 szt (150g) herbata bez/z cukru 300ml	jogurt naturalny 1szt 150g (MLE)	zupa z soczewicy z zieleniną 350g (GLU,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) ser grani 1 szt 180g (MLE) wędł.wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor krojony 100g rozspanka 10g herbata z/bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2031 kcal, białko: 98 g, tłuszcze: 61 g, Nasycone KT: 19,2 g, Węglowodany 273 -g cukry proste: 39,4 g, błonnik pok. 30-g, sód-4447 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) bułka graham 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2szt=48g (GLU,SOJ) ketchup (GLU) pasta z jaj ze szczyplorkiem i jogurtem 100g (JA,MLE) ogórek św 40g salata 20g jabłko świeża 1 szt (150g) herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1szt 150g (MLE)	zupa z soczewicy z zieleniną 350g (GLU,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym bez cukru 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł.wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g rozspanka 10g herbata bez cukru 300ml	ser grani 1 szt 180g (MLE)
Wartość odżywcza: 1875 kcal, białko: 99 g, tłuszcze: 65,9 g, Nasycone KT: 19,8 g, Węglowodany -221 g cukry proste: 23,4 g, błonnik pok. 28 g, sód 3576 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) bułka graham 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2szt=48g (GLU,SOJ) ketchup (GLU) pasta z jaj ze szczyplorkiem i jogurtem 100g (JA,MLE) ogórek św 40g salata 20g jabłko świeża 1 szt (150g) herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1szt 150g (MLE)	zupa z soczewicy z zieleniną 350g (GLU,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym bez cukru 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł.wieprzowa szynka z warzywami 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g rozspanka 10g herbata bez cukru 300ml	ser grani 1 szt 180g (MLE)
Wartość odżywcza: 1941 kcal, białko: 102 g, tłuszcze: 68 g, Nasycone KT: 20 g, Węglowodany 231 g cukry proste: 23,4 g, błonnik pok. 29 -g, sód- 3908 mg				

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>bułka wrocławska 1szt (80g) (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł wieprzowa żywiecka 40g (GLU,SOJ,GOR)</p> <p>twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)</p> <p>papryka czerwona świeża 40g</p> <p>sałata 20g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p> <p>babka piaskowa (GLU,JAJ,MLE)</p>		<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g</p> <p>kopytka ziemniaczane z brokiewką wędzonym (GLU,JAJ) 200g</p> <p>kapusta kiszona zasmażana 130g (GLU)</p> <p>kompot wieloowocowy słodzony 300ml</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł. wieprzowa szynkowa (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>kefir 1 szt 150 g (MLE)</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	
<p>Wartość odżywcza: 2511 kcal, białko: 79,5 g, tłuszcze: 72 g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany -251 g cukry proste: 39 g, błonnik pok 31g, sód- 4503 mg</p>				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)</p> <p>bułka wrocławska 1szt (80g) (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 10g (MLE)</p> <p>wędł drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)</p> <p>banan 1/2 szt 100g</p> <p>sałata 20g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p> <p>babka piaskowa (GLU,JAJ,MLE)</p>		<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g</p> <p>roladka z mięsa drobiowego z brokiewką 140g</p> <p>sos curry 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>sałata lodowa z sosem vinegret 100g (GOR)</p> <p>kompot wieloowocowy słodzony 300ml</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 10g (MLE)</p> <p>wędł. wieprzowa szynkowa (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL)</p> <p>pomidor krojony 100g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>kefir 1 szt 150 g (MLE)</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	
<p>Wartość odżywcza: 2087 kcal, białko: 87,6 g, tłuszcze: 55g, Nasycone KT: 18 g, Węglowodany -310 g cukry proste: 29 g, błonnik pok 34 g, sód- 3430 mg</p>				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)</p> <p>bułka grahamka 1szt (50g) (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)</p> <p>papryka czerwona świeża 40g</p> <p>sałata 20g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p> <p>grejpfrut 1/4szt 100g</p>	<p>sok pomidorowy 330 ml</p>	<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g</p> <p>roladka z mięsa drobiowego z brokiewką 140g</p> <p>sos curry 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>sałata lodowa z sosem vinegret 100g (GOR)</p> <p>kompot wieloowocowy bez cukru 300ml</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł. wieprzowa szynkowa (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	<p>kefir 1 szt 150 g (MLE)</p>
<p>Wartość odżywcza: 1877 kcal, białko: 84,9 g, tłuszcze: 63g, Nasycone KT: 17 g, Węglowodany -242 g cukry proste: 12 g, błonnik pok 29g, sód- 2689mg</p>				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)</p> <p>bułka grahamka 1szt (50g) (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)</p> <p>papryka czerwona świeża 40g</p> <p>sałata 20g</p> <p>herbata bez/z cukru 300ml</p> <p>grejpfrut 1/4szt 100g</p>	<p>sok pomidorowy 330 ml</p>	<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g</p> <p>roladka z mięsa drobiowego z brokiewką 140g</p> <p>sos curry 100g (GLU,MLE)</p> <p>ziemniaki z zieleniną 200g</p> <p>sałata lodowa z sosem vinegret 100g (GOR)</p> <p>kompot wieloowocowy bez cukru 300ml</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>masło mix roślinne 15g (MLE)</p> <p>wędł. wieprzowa szynkowa (GLU,SOJ,MLE)</p> <p>paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez/z cukr 300ml</p>	<p>kefir 1 szt 150 g (MLE)</p>
<p>Wartość odżywcza: 1943 kcal, białko: 87,6 g, tłuszcze: 65g, Nasycone KT: 17 g, Węglowodany -251 g cukry proste: 12g, błonnik pok 30g, sód- 3020 mg</p>				

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>pomarańcza 1/4szt 75g</p> <p>kakao na mleku 2% 300ml (MLE)</p>		<p>zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL)</p> <p>udko z kurczaka duszone 1 szt 200g</p> <p>sos potrawkowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ryż biały na sytko z zieleniną 200g</p> <p>marchewka z groszkiem oprószana 120g(GLU)</p> <p>kompot truskawkowy słodzony 300ml</p> <p>ciasto drożdżowe 80g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>ser biały krojony 50g (MLE)</p> <p>sałatka makaronowa z szynką i serem (GLU,SOJ, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez/ z cukr 300ml</p>	
<p>Wartość odżywcza: 2275 kcal, białko: 98,3 g, tłuszcze: 79 g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 255 -g cukry proste: 32,72g, błonnik pok. 24 -g, sól- 3273 mg</p>				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 10g (MLE)</p> <p>wędł. wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>pomarańcza 1/4szt 75g</p> <p>kakao na mleku 2% 300ml (MLE)</p>		<p>zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL)</p> <p>udko z kurczaka duszone 1 szt 200g</p> <p>sos potrawkowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ryż biały na sytko z zieleniną 200g</p> <p>marchewka z groszkiem oprószana 120g(GLU)</p> <p>kompot truskawkowy słodzony 300ml</p> <p>ciasto drożdżowe 80g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 10g (MLE)</p> <p>ser biały krojony 50g (MLE)</p> <p>sałatka makaronowa z szynką i serem (GLU,SOJ, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez/ z cukr 300ml</p>	
<p>Wartość odżywcza: 2086 kcal, białko: 95,8 g, tłuszcze: 70 g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 269,2 -g cukry proste: 32,4 g, błonnik pok. 24g, sól- 3068 mg</p>				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>kakao na mleku bez cukru 2% 300ml (MLE)</p>	<p>pomarańczę 1/4 szt = 70g</p>	<p>zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL)</p> <p>udko z kurczaka duszone 1 szt 200g</p> <p>sos potrawkowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ryż brązowy na sytko z zieleniną 200g</p> <p>surówka z kapusty białej z olejem bez cukru (GOR)</p> <p>kompot truskawkowy bez cukru 300ml</p> <p>kiwi - 1 szt (100g)</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)</p> <p>mix tłuszczowy 15g (MLE)</p> <p>wędł drobiowa szynka z indyka 40g (SOJ, GLU, MLE)</p> <p>sałatka grecka z serem feta i serem białym z sosem vinegret 100g (MLE, GOR)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p>	<p>jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)</p>
<p>Wartość odżywcza: 1845 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 77,4g, Nasycone KT: 26,37 g, Węglowodany 198 g cukry proste: 16,5 g, błonnik pok.24 -g, sól- 2599 mg</p>				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA)</p> <p>masło mix roślinne 15g (MLE)</p> <p>wędł. Wieprzowa poledwica sopocka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (JAJ)</p> <p>sałatka wiosenna z jogurtem greckim 100g (MLE)</p> <p>kakao na mleku bez cukru 2% 300ml (MLE)</p>	<p>pomarańczę 1/4 szt = 70g</p>	<p>zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL)</p> <p>udko z kurczaka duszone 1 szt 200g</p> <p>sos potrawkowy 100g (GLU,MLE)</p> <p>ryż brązowy na sytko z zieleniną 200g</p> <p>surówka z kapusty białej z olejem bez cukru (GOR)</p> <p>kompot truskawkowy bez cukru 300ml</p> <p>kiwi - 1 szt (100g)</p>	<p>chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)</p> <p>chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)</p> <p>masło mix roślinne 15g (MLE)</p> <p>wędł drobiowa szynka z indyka 40g (SOJ, GLU, MLE)</p> <p>sałatka grecka z serem feta i serem białym z sosem vinegret 100g (MLE, GOR)</p> <p>pomidor 100g z cebulką 10g</p> <p>roszponka 10g</p> <p>herbata bez cukru 300ml</p>	<p>jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)</p>
<p>Wartość odżywcza: 1912 kcal, białko: 92,5 g, tłuszcze: 77,4 g, Nasycone KT: 26,6 g, Węglowodany 207 g cukry proste: 17 g, błonnik pok. 26 -g, sól- 2931 mg</p>				

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g (MLE, GLU)		zupa kapuśniak (z kap. kiszanej) kaszą jęczmienną 350g (GLU, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA)	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA)		jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ)	chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)	
chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)		sos musztardowy (GLU, MLE, GOR)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
bulka grahamka (GLU, ZIA)		ziemniaki z zieleniną 200g	parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE)	ketchup (GLU)	
wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ)		kompot wielowocowy słodzony 300ml	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g	
twarożek 50g (MLE)			ser salami z pomidorem i bazylią 20g (MLE)	
ogórek świeży z koperkiem 40g			roszponka 10g	
jabłko świeże 1 szt-150g			herbata z/bez cukr 300ml	
salata 20g				
herbata z/bez cukr 300ml				
Wartość odżywcza: 2207,5kcal, białko: 77,12 g, tłuszcze: 76g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 266-g cukry proste: 37,56 g, błonnik pok. 29 -g, sód 5027,7 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA)		zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g (SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
bulka grahamka (GLU, ZIA)		sos musztardowy (GLU, MLE, GOR)	parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	ketchup (GLU)	
wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ)		szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE)	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g	
twarożek 50g (MLE)		kompot wielowocowy słodzony 300ml	ser grani -1szt (180g) (MLE)	
pomidor krojony 100g			roszponka 10g	
jabłko świeże 1 szt-150g			herbata z/bez cukr 300ml	
salata 20g				
herbata z/bez cukr 300ml				
Wartość odżywcza: 2042,6kcal, białko: 95,42g, tłuszcze: 63 g, Nasycone KT: 25,83 g, Węglowodany 272-g cukry proste: 28,6 g, błonnik pok. 29 -g, sód- 5104 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	sok pomidorowy	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g (SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	kefir 2% 150g (MLE)
chleb typu graham 35g (GLU, ZIA)	330ml	jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ)	chleb typu graham 35g (GLU, ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos musztardowy (GLU, MLE, GOR)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ)		ziemniaki z zieleniną 200g	parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ)	
twarożek 50g (MLE)		szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE)	ketchup (GLU)	
ogórek świeży z koperkiem 40g		kompot wielowocowy bez cukru 300ml	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g	
jabłko świeże 1 szt-150g			ser grani -1szt (180g) (MLE)	
salata 20g			roszponka 10g	
herbata bez cukru 300ml			herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1870,5 kcal, białko: 94,55 g, tłuszcze: 65,46 g, Nasycone KT: 24,37 g, Węglowodany 226-g cukry proste: 19 g, błonnik pok. 26-g, sód- 4430mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	sok pomidorowy	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g (SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA)	kefir 2% 150g (MLE)
chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)	330ml	jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ)	chleb typu graham 50g (GLU, ZIA)	
masło mix roślinne 15g (MLE)		sos musztardowy (GLU, MLE, GOR)	masło mix roślinne 15g (MLE)	
wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ)		ziemniaki z zieleniną 200g	parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ)	
twarożek 50g (MLE)		szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE)	ketchup (GLU)	
ogórek świeży z koperkiem 40g		kompot wielowocowy bez cukru 300ml	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g	
jabłko świeże 1 szt-150g			ser grani -1szt (180g) (MLE)	
salata 20g			roszponka 10g	
herbata bez cukru 300ml			herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1936,5 kcal, białko: 97,2 g, tłuszcze: 68 g, Nasycone KT: 24,63 g, Węglowodany 235 g cukry proste: 19 g, błonnik pok. 28-g, sód- 4762 mg				