

JADŁOSPIS 23.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wedl. Wieprzowa żywiecka 40g (GLU, SOJ, SEL.GOR.SIAR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g banan 100g (1/2szt) sałata 20g kawa zbożowa z mlekiem z/ bez cukr 300ml (GLU,MLE)		zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL) pieczeń z łopatki wp. 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki zasmażane (GLU) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera konserwowego z szynką,ananasem z majonezem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata z/bez cukru 300ml	
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, sód- 3891 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wedl. Drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g banan 100g (1/2szt) sałata 20g kawa zbożowa z mlekiem z/ bez cukr 300ml (GLU,MLE)		zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL) łopatką wp. na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki zasmażane (GLU) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera konserwowego z szynką,ananasem z jogurtem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL) pomidor krojony 100g roszponka 10g 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, sód- 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) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wedl. Drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g sałata 20g kawa zbożowa z mlekiem bez cukr 300ml (GLU,MLE)	grejpfrut 1/4 szt 70g	zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL) łopatką wp. na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki zasmażane 100g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślin. bez cukru 50g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera konserwowego z szynką,ananasem z jogurtem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jabłko 150g -1 szt.
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, sód- 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) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wedl. Drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g sałata 20g kawa zbożowa z mlekiem bez cukr 300ml (GLU,MLE)	grejpfrut 1/4 szt 70g	zupa gyros (z mięsem drobiowym i makaronem) 350g (GLU,MLE,SEL) łopatką wp. na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki zasmażane 100g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej z olejem roślin. bez cukru 50g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka z selera konserwowego z szynką,ananasem z jogurtem 120g (JAJ,MLE,SOJ,SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jabłko 150g -1 szt.
Wartość odżywcza: 1946 kcal, białko 82,5 g,tłuszcze:69 g, Nasycone KT: 24,6g, Węglowodany 249g cukry proste: 30g, błonnik pok. 31-g, sód- 3238 mg				

JADŁOSPIS 24.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka maślana 1szt 70g (GLU,JA,ZIA,MLE) mix tłuszczy 15g (MLE) dżem owocowy 30g wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) pomarańcze 1/4 szt 70g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml		zupa żurek z ziemniakami 350g (GLU) pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rośi 100g kompot wieloowocowy 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g rozspanka 10g herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2099 kcal, białko: 81,25 g,tłuszcze: 77g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 271-g cukry proste: 52g, błonnik pok. 25-g, sól- 4274 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
bułka maślana 1szt 70g (GLU,JA,ZIA,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) dżem owocowy 30g wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) pomarańcze 1/4 szt 70g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml		zupa żurek dietetyczny 350g (GLU) pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rośi 100g kompot wieloowocowy 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g rozspanka 10g herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 1971 kcal, białko: 76,61 g,tłuszcze: 58 g, Nasycone KT: 20,6 g, Węglowodany 286-g cukry proste: 51,7g, błonnik pok. 24-g, sól- 3862 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
bułka grahamka 1 szt. (GLU,ZIA) chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 10g (MLE) wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) pomarańcze 1/4 szt 70g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	sok pomidorowy 330ml	zupa żurek dietetyczny 350g (GLU) pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rośi 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 10g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g rozspanka 10g herbata bez cukru 300ml	kefir 2% 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1886 kcal, białko: 83 g,tłuszcze: 73,5 g, Nasycone KT:25,5 g, Węglowodany 223-g cukry proste: 17 g, błonnik pok. 24 -g, sól- 3508 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
bułka grahamka 1 szt. (GLU,ZIA) chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szynka 40g (GLU,SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) pomarańcze 1/4 szt 70g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	sok pomidorowy 330ml	zupa żurek dietetyczny350g (GLU) pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rośi 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g rozspanka 10g herbata bez cukru 300ml	kefir 2% 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1918 kcal, białko: 84,7 g,tłuszcze: 75 g, Nasycone KT: 25,6 g, Węglowodany 225 -g cukry proste: 17 g, błonnik pok. 25 -g, sól- 3699 mg				

JADŁOSPIS 25.06.2026 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) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g jabłko świeże - 1 szt 150g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml		zupa z soczewicy zabieleną 350 g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 100g kompot wielowocowy 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) rozspanka 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, sód- 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) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g jabłko gotowane - 1 szt 150g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml		zupa z soczewicy zabieleną 350 g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 100g kompot wielowocowy 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 rozspanka 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, sód- 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) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	jabłko świeże - 1 szt 150g	zupa z soczewicy zabieleną 350 g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 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 poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE) pomidor (100g) z cebulką (10g) rozspanka 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, sód- 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) twaróg z cebulką i koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 40g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	jabłko świeże - 1 szt 150g	zupa z soczewicy zabieleną 350 g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleniną 200g brokuł gotowany na parze 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 poledwica sopocka 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 180g (JAJ, SEL, GOR, MLE) pomidor (100g) z cebulką (10g) rozspanka 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, sód- 2806 mg				

JADŁOSPIS 26.06.2026 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 350g (SEL) ryba panierowana smażona z cebulką 110g (RYB,GLU,JAJ) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wieloowocowy 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,tłuszcze: 83 g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 303 g cukry proste: 51,5 g, błonnik pok. 29g, sól- 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 350g (SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) sos cytrynowy z koperkiem (MLE,GLU) 100g ziemniaki z zieleniną 200g mieszanaka warzywna królewska na parze 100g kompot wieloowocowy 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,tłuszcze:52 g, Nasycone KT: 19,4 g, Węglowodany 318 g cukry proste: 48,4 g, błonnik pok. 31 g, sól- 3776mg				
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. 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) sos cytrynowy z koperkiem (MLE,GLU) 100g ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 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,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,tłuszcze:56,3 g, Nasycone KT: 16,3 g, Węglowodany 208-g cukry proste: 12,8 g, błonnik pok. 26 -g, sól- 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) sos cytrynowy z koperkiem (MLE,GLU) 100g ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 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 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,tłuszcze: 58g, Nasycone KT: 16,6 g, Węglowodany 219 -g cukry proste: 14 g, błonnik pok. 27-g, sól-3961mg				

JADŁOSPIS 27.06.2026 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 tłuszczy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki z chrzanem 100g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	wędlina wieprzowa szynka got. 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,tłuszcze: 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 tłuszczy 10g		pierogi leniwe z cynamonem polane mixem roślinnym 200g (GLU,MLE,JAJ)	mix tłuszczy 10g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		marchewka mini gotowana na parze 100g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		jabłko gotowane z cynamonem 1 szt.	wędlina wieprzowa szynka got. 40g (GLU,SOJ,SEL)	
salatka 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,tłuszcze: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 tłuszczy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki z chrzanem 100g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		papryka konserwowa 40 g	wędlina wieprzowa szynka got. 40g (GLU,SOJ,SEL)	
salatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	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,tłuszcze 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 tłuszczy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki z chrzanem 100g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE)		papryka konserwowa 40 g	wędlina wieprzowa szynka got. 40g (GLU,SOJ,SEL)	
salatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	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,tłuszcze:67 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 222 g cukry proste: 24 g, błonnik pok. 28 g, sód-4178 mg				

JADŁOSPIS 28.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
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		zupa rosolnik z ryżem i zieleniną 350g (SEL) udko z kurczaka pieczone 1szt 200g ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa na parze 100g kompot truskawkowy słodzony 300ml ciasto drożdżowe 1 szt 80g (GLU,JAJ,MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU, SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/ z cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2264 kcal, białko: 95 g,tłuszcze: 80 g, Nasycone KT: 27 g, 259 g cukry proste: 33 g, błonnik pok. 26g, sól- 3675 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
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 gotowane 1 szt - 150g		zupa rosolnik z ryżem i zieleniną 350g (SEL) udko z kurczaka gotowane 1szt 200g ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa na parze 100g kompot truskawkowy słodzony 300ml ciasto drożdżowe 1 szt 80g (GLU,JAJ,MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU, SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2039 kcal, białko: 95 g,tłuszcze:63 g, Nasycone KT: 24 g, 259 g cukry proste: 34 g, błonnik pok. 26-g, sól-3425 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) 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)	jabłko św 1 szt 150g	zupa rosolnik z ryżem i zieleniną 350g (SEL) udko z kurczaka gotowane 1szt 200g ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa na parze 100g kompot truskawkowy bez cukru 300ml Kiwi 1 szt - 100g	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU, SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1923 kcal, białko: 96 g,tłuszcze:72 g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 222 g cukry proste: 23 g, błonnik pok. 29g, sól 25,27 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) 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)	jabłko św 1 szt 150g	zupa rosolnik z ryżem i zieleniną 350g (SEL) udko z kurczaka gotowane 1szt 200g ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa na parze 100g kompot truskawkowy bez cukru 300ml Kiwi 1 szt - 100g	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU, SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1955 kcal, białko: 98 g,tłuszcze: 74 g, Nasycone KT:27 g, Węglowodany 225 -g cukry proste: 22g, błonnik pok.28 -g, sól- 2801 mg				

JADŁOSPIS 29.06.2026 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 tłuszczy 10g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) twarożek 50g (MLE) cebula czerwona 10g sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) 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 pietruszkowy 100g (GLU) kasza 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 tłuszczy 10g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40g (GLU.MLE.SOJ.GOR) sałatka ryżowa z kurczakiem i majonezem 150g (GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem bez/c cukr 300 ml (GLU, MLE)	
Wartość odżywcza: 2170 kcal, białko: 84 g, tłuszcze: 87g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 273 g cukry proste: 46,12 g, błonnik pok. 26 g, sód-4298 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 tłuszczy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek 50g (MLE) sałatka wiosenna z sosem vinegret gr 100g (GOR) herbata bez/z cukr 300ml		zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatką wp. gotowana na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza pęczak 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (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	
Wartość odżywcza: 2147,8 kcal, białko: 82,3 g, tłuszcze: 75 g, Nasycone KT: 26,1 g, Węglowodany - 286g cukry proste: 44,9 g, błonnik pok. 26 -g, sód- 4134 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 tłuszczy 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	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatką wp. gotowana na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza 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 tłuszczy 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 kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1949 kcal, białko: 8,1 g, tłuszcze: 84 g g, Nasycone KT: 28,3g Węglowodany 218 -g cukry proste: 15g, błonnik pok. 25-g, sód- 3191 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAZDZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek 50g (MLE) cebula czerwona 10g sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatką 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 tłuszczy 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 kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 2014,7 kcal, białko: 82,8 g, tłuszcze: 86g, Nasycone KT: 28,6g, Węglowodany 227 g cukry proste: 15 g, błonnik pok. 26 g, sód 3522 mg				

JADŁOSPIS 30.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka maślana 1 szt 70g (GLU, MLE,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser białe 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 zieleciną 200g kapusta kiszona zasmażana 130g (GLU) kompot wielowocowy słodzony 300ml banan 100g- 1/2 szt	chleb mieszany 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 roszonek 10g kawa zbożowa z mlekiem 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 mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) bułka maślana 1 szt 70g (GLU, MLE,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser białe 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 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleciną 200g szpinak purree 100g (GLU,MLE) kompot wielowocowy słodzony 300ml banan 100g- 1/2 szt	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszonek 10g kawa zbożowa z mlekiem 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) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser białe 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 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleciną 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 połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszonek 10g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	twarożek grani 1 szt 180g (MLE)
Wartość odżywcza: 1802kcal, białko: 76 g, tłuszcze: 66 g, 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) bułka grahamka 1 szt 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa połówka sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser białe 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 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleciną 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 połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszonek 10g kawa zbożowa z mlekiem 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 01.07.2026 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 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) roszponka 10g herbata z/ bez cukru 300ml		
Wartość odżywcza: 2361 kcal, białko: 99 g,tłuszcze: 78g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 312 g cukry proste: 40 g, błonnik pok. 36 g, sód- 4639 mg					
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02					
śniadanie		Obiad	Kolacja		
zupa mleczna z makaronem 300g (GLU,MLE,JAJ) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (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 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE,SIAR) ryż biały z musem jabłkowym (MLE) 250g herbata z/ bez cukru 300ml		
Wartość odżywcza: 2047 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 LATWO 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 10g (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 cukru100g (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 LATWO 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 grahamka 1 szt. 50 g 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 cukru100g (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 02.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany 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 zółty 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 zieleniną 350g (SEL) kotlet schabowy panierowany smażony 100g (GLU,JAJ,MLE) ziemniaki z zieleniną 200g z cebulką podsmażaną 20g 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) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) sałatka 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,tłuszcze: 85 g, Nasycone KT: 31 g, Węglowodany 250 -g cukry proste: 39 g, błonnik pok. -29 g, sód- 8642 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany 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 zieleniną 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 mieszany pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina 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,tłuszcze:58 g, Nasycone KT:23 g, Węglowodany 268 -g cukry proste: 41g, błonnik pok. 26-g, sód-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 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 bez cukru 300ml (GLU,MLE)	mus owocowo - warzywny 1 szt-100g	zupa pejszanka (z białej kapusty) z zieleniną 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 10g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) sałatka 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,tłuszcze: 82g, Nasycone KT:27 g, Węglowodany 245 -g cukry proste: 18g, błonnik pok.29 -g, sód- 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 zieleniną 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) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,S IAR) sałatka 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,tłuszcze: 84g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 274 -g cukry proste: 18 g, błonnik pok. 31-g, sód-7418 mg				

JADŁOSPIS 03.07.2026 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 100g (GLU,ZIA)		ryba panierowana smażona z cebulką 110g (GLU,JAJ,RYB)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
dżem owocowy 30g		surówka z warzyw mieszanych (kapusta b, marchew,seler,papryka) z olejem roślinnym 100g (SEL)	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE)	
wędł.wieprz. poledwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		kompot wielowocowy słodzony 300ml	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)	
twarożek 50g (MLE)			pomidor 100g z cebulką 10g	
sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR)			roszponka 10g	
herbata z/bez cukru 300 ml			kawa zboż. z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
babka piaskowa 50g (MLE,GLU,JAJ)				

Wartość odżywcza: 2210 kcal, białko: 92,5g, tłuszcze: 83g, nasycone KT-21g, węglowodany 261g, błonnik pok - 28g, cukry proste -44,6g, sód -3573 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 100g (RYB,SEL)	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		sos cytrynowy z koperkiem 100g (GLU,MLE)	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE)	
dżem owocowy 30g		ziemniaki z zieleniną 200g	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)	
wędł.wieprz. poledwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		surówka z kapusty kiszonej z olejem roślinnym 100g	pomidor krojony 100g	
twarożek 50g (MLE)		kompot wielowocowy słodzony 300ml	roszponka 10 g	
sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR)			kawa z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
herbata z/bez cukru 300 ml				
babka piaskowa 50g (MLE,GLU,JAJ)				
Wartość odżywcza: 2035 kcal, białko: 88,35g,tłuszcze: 66g, Nasycone KT: 19,26g, Węglowodany -272g cukry proste -46,1g, błonnik pok. -28g, sód - 3486 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jablko 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 100g (RYB,SEL)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos cytrynowy z koperkiem 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.wieprz. poledwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		ziemniaki z zieleniną 200g	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE)	
twarożek 50g (MLE)		surówka z kapusty kiszonej z olejem roślinnym 100g	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)	
sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR)		kompot wielowocowy 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: 1826 kcal, białko: 83,9g, tłuszcze: 73g, nasycone KT: 20,21g, węglowodany:208g, błonnik pok:28,5g, cukry proste:19g, sód: 2507g				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA)	jablko 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 100g (RYB,SEL)	chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos cytrynowy z koperkiem 100g (GLU,MLE)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.wieprz. poledwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)		ziemniaki z zieleniną 200g	wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE)	
twarożek 50g (MLE)		surówka z kapusty kiszonej z olejem roślinnym bez cukru 100g	mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL)	
sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR)		kompot wielowocowy 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: 1934 kcal, białko 87,1g, tłuszcze:75g, nasycone KT: 20,48g, węglowodany 242g, błonnik pok. 30g, cukry proste: 41g, sód 2839 mg				

JADŁOSPIS 04.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
bułka maślana 75g (GLU,MLE,ZIA) chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem owocowy 30g wędł.wieprz. szynkowa 40g (GLU,IAJ,SOJ,SEL,GOR) makreła wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10q 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 zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej i cebuli z jogurtem greckim (MLE) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 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-żytni100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) dżem owocowy 30g wędł.wieprz. szynkowa 40g (GLU,IAJ,SOJ,SEL,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20q 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,IAJ,MLE) jabłko pieczone -1 szt (150g) marchewka mini gotowana na parze 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 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. (180q) (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,IAJ,SOJ,SEL,GOR) makreła wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10q pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20q 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 zieleciną 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,IAJ,SOJ,SEL,GOR) makreła wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10q pomarańcza 70g (1/4szt) sałata 20q 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 150q (GOR, GLU) ziemniaki z zieleciną 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 05.07.2026 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 zieleciną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
dżem owocowy 30g		marchewka gotowana oprószana (120g) (GLU)	wędł.wieprz. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,S IA	
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 z/ 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 100a (GLU,ZIA)		zupa kalafiorowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL)	chleb mieszany pszenno- żytni 100a (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
dżem owocowy 30g		ziemniaki z zieleciną 200g	wędł.wieprz. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,S IA	
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 z/ 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 (MLE)
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 10g (MLE)		ziemniaki z zieleciną 200g	mix tłuszczowy 10g (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. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,S IA	
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 zieleciną 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. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,S IA	
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 06.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU,SOJ,MLE) ketchup 25g (SEL) twarożek 50g (MLE) ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g jabłko sw 1 szt (150g) sałata 20g herbata z/ bez cukru 300ml		zupa szczawiowa z ryżem b. i jajkiem 350g (JAJ, SEL, GLU, GOR) filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g sos curry 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g buraczki purre na ciepło 100g (GLU) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU, JAJ, SOJ,MLE) sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE) herbata bez/z cukru 300 ml	
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, sól- 4871 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU,SOJ,MLE) ketchup 25g (SEL) twarożek 50g (MLE) jabłko gotowane 1 szt (150g) sałata 20g herbata z/ bez cukru 300ml		zupa szczawiowa z ryżem b. i jajkiem 350g (JAJ, SEL, GLU, GOR) filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g sos curry 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g buraczki purre na ciepło 100g (GLU) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU, JAJ, SOJ,MLE) sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE) herbata bez/z cukru 300 ml	
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, sól- 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) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU,SOJ,MLE) ketchup 25g (SEL) twarożek 50g (MLE) ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g jabłko sw. 1 szt (150g) sałata 20g herbata bez cukru 300ml	kefir 2% - 1 szt (150g) (MLE)	zupa pejszanka dietetyczna (z kap. białej) 350g (GLU,SEL) filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g sos curry 100g (GLU,MLE) kasza gryczana biała na sypko 200g surówka z pora z jabłkiem z jogurtem greckim 100g (MLE) kompot wielowocowy bez cukru 300ml	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, JAJ, SOJ,MLE) sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g herbata bez/z cukru 300 ml	jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)
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, sól- 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) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU,SOJ,MLE) ketchup 25g (SEL) twarożek 50g (MLE) ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g jabłko sw. 1 szt (150g) sałata 20g herbata bez cukru 300ml	kefir 2% - 1 szt (150g) (MLE)	zupa pejszanka dietetyczna (z kap. białej) 350g (GLU,SEL) filet z kurczaka gotowany gotowany na parze 80g sos curry 100g (GLU,MLE) kasza gryczana biała na sypko 200g surówka z pora z jabłkiem z jogurtem greckim 100g (MLE) kompot wielowocowy bez cukru 300ml	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, JAJ, SOJ,MLE) sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g herbata bez/z cukru 300 ml	jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)
Wartość odżywcza: 2009 kcal, białko: 104 g, tłuszcze: 71 g, Nasycone KT: 24,1, Węglowodany 238 -g cukry proste : 23,9 g, błonnik pok. 30 -g, sól- 3327 mg				

JADŁOSPIS 07.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa jarzynowa zabieleną 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 pomidorowy100g. (GLU)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.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 wielowocowy słodzony 300ml	pomidor 100g z cebulką 10q	
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,tłuszcze: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 150a (JAJ)	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
wędł.wieprzowa szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA)		sos pomidorowy100g. (GLU)	podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL)	
ser biały krojony 50g. (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g.	wędł.wieprzowa poledwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)	
rzodkiewka 40g.		sałata lodowa z sosem vinegretem 50a. (GOR)	kompot krojony100g	
babka piaskowa50g (GLU,JAJ,MLE)		kompot wielowocowy słodzonv 300ml	roszponka 10g.	
dżem 30g			herbata z/bez cukru 300ml	
sałata 20g				
herbata z/bezcukru 300ml				
Wartość odżywcza: 1955kcal, białko: 80,8 g,tłuszcze:61 g, Nasycone KT: 21g, Węglowodany 271 - g cukry proste: 52g, błonnik pok. 26 -g, sód- 3304 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 75g (1/4szt)	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g. (GLU,SEL)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50q (GLU,ZIA)	kefir 2%1szt (150g) (MLE)
chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)		gołąbek mięsno- ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150q (JAJ)	chleb typu graham 35g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pomidorowy100g. (GLU)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.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)	wędł.wieprzowa poledwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)	
rzodkiewka 40g.		kompot wielowocowy bez cukru 300ml	kompot krojony100g	
sałata 20q			cebulka 10g	
herbata bezcukru 300ml			roszponka 10q.	
			herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1715kcal, białko: 77 g,tłuszcze:68 g, Nasycone KT: 22 g, Węglowodany 197 -g cukry proste: 10g, błonnik pok. 24 -g, sód- 2299 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 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) duszonv 150a (JAJ)	chleb typu graham 50g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		sos pomidorowy100g. (GLU)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędł.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)	wędł.wieprzowa poledwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR)	
rzodkiewka 40g.		kompot wielowocowy bez cukru 300ml	kompot krojony100g	
sałata 20q			cebulka 10a	
herbata bez cukru 300ml			roszponka 10q.	
			herbata bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 1856kcal, białko: 80 g,tłuszcze:71g, Nasycone KT: 23 g, Węglowodany 225-g cukry proste: 30g, błonnik pok. 25 -g, sód- 2631mg				

JADŁOSPIS 08.07.2026 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) bulka grahamka1szt (GLU,JAJ MLE,ZIA) mix tłuszczy 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 smażony100g z cebulką20g (MLE, GLU,JAJ) ziemniaki z zieleciną 200g kapusta biała zasmaż. z koperkiem 130g(GLU) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) sałatka śledziowa z groszkiem i sosem jogurtowo majonezowym150g (JAJ,RYB,GOR,MLE,) wędlina wieprz.szynk,40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 kefir - (MLE) 1 szt. 150 g herbata bez/z cukru 300 ml	
Wartość odżywcza: 2364 kcal, białko: 97,2 g,tłuszcze:85 g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 317 -g cukry proste: 52,8g, błonnik pok. 37 -g, sód- 7969 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z makaronem 300 g (GLU,JAJ,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni i 100q (GLU,ZIA) mix tłuszczy 10g (MLE) bulka grahamka1szt (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 cukru300ml		zupa krupnik jaglany 350g(SEL) schab gotowany na parze 60g (GLU) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g mieszanek krolewska gotowana 100g kompot wielowocowy słodzony300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 10g (MLE) ryż gotowany 150g z musiem jabłkowym 100of(GLU,MLE) wędlina wieprz.szynk,40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor krojony 100g roszponka 10 kefir - (MLE) 1 szt. 150 g herbata bez/z cukru 300 ml	
Wartość odżywcza: 2204kcal, białko: 78,6 g,tłuszcze:53 g, Nasycone KT: 20,9g, Węglowodany 354 -g cukry proste: 62,7g, błonnik pok. 31 -g, sód- 3878 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 tłuszczy 15g (MLE) bulka grahamka1szt (GLU,JAJ MLE,ZIA) mix tłuszczy 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.3 30ml	zupa fasolowa zabieleną 350g(GLU,SEL, MLE) schab gotowany na parze 60g(GLU) sos śmietankowy100g (GLU,MLE) kapusta biała gotow. z koperkiem 130g(GLU) ziemniaki z zieleciną 200g kompot wielowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) sałatka śledziowa z groszkiem i jogurtem150g (JAJ.RYB.GOR.MLE.) wędlina wieprz.szynk,40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 herbata bez cukru 300 ml	ser biały kroj.50g(MLE)
Wartość odżywcza: 2108,5kcal, białko: 100 g,tłuszcze:77g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 253-g cukry proste: 15 g, błonnik pok. 33-g, sód-6727,5 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 tłuszczy 15g (MLE) bulka grahamka1szt (GLU,JAJ MLE,ZIA) mix tłuszczy 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.3 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 wielowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczy 15g (MLE) sałatka śledziowa z groszkiem i jogurtem150g (JAJ.RYB.GOR.MLE.) wędlina wieprz.szynk.40g (GLU,SOJ,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 herbata bez cukru 300 ml	ser biały kroj.50g(MLE)
Wartość odżywcza: 2282 kcal, białko: 104g,tłuszcze:80 g, Nasycone KT: 29,58 g, Węglowodany 286 -g cukry proste:33 g, błonnik pok. 33 -g, sód-7060 mg				

JADŁOSPIS 09.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE) ser biały krojony 50g (MLE) chrzan z jabłkiem i jogurtem 80g (MLE) banan 100g (1/2 szt) sałata 20g herbata z/bez cukru 300ml		zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami 350g (GLU,MLE,SEL) pieczeń wieprzowa 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza pęczak na sypko z zieleniną150g (GLU) sałat. z buraka z jabłk,ogórk.kons. i ceb. z olejem 100g (GOR) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) makaron gotowany 100g z sosem bolognese 140g (GLU,JAJ) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata miętowa z/bez cukru 300ml	
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, sól- 3356mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina drobiowa szynka z indyka 40g (GLU.SOJ.MLE) ser biały krojony 50g (MLE) chrzan z jabłkiem i jogurtem 80g (MLE) banan 100g (1/2szt) sałata 20g herbata z/bez cukru 300ml		zupa brokułowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL) pieczeń wieprzowa na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza pęczak na sypko z zieleniną150g (GLU) sałat. z buraka z jabłk,ogórk.kons. i ceb. z olejem 100g (GOR) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina wieprz.połędwica sopocka40g (GLU.JAJ.MLE.SOJ.GOR) makaron gotowany 100g z sosem bolognese 140 (GLU.JAJ) pomidor krojony100g roszponka 10g herbata miętowa z/bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2032 kcal, białko: 82 g,tłuszcze:73 g, Nasycone KT: 27g, Węglowodany 262 -g cukry proste: 41 g, błonnik pok. 27-g, sól- 3160 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW 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) wędlina drobiowa szynka z indyka 40g (GLU.SOJ.MLE) ser biały krojony 50g (MLE) chrzan z jabłkiem i jogurtem 80g (MLE) grejpfrut 70g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	kiwi 1 szt. 100g	zupa brokułowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL) pieczeń wieprzowa na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza pęczak na sypko z zieleniną150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/cukru100g (SOJ) kompot wielowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU.ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprz.połędwica sopocka40g (GLU.JAJ,MLE,SOJ.GOR) sałatka grecka z serem feta i tw białym 100g (MLE,SOJ) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata miętowa bez cukru 300ml	jogurt nat.1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1736 kcal, białko: 76 g,tłuszcze:75 g, Nasycone KT: 27 g, Węglowodany 189 -g cukry proste: 18 g, błonnik pok. -25g, sól- 1736mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW D03 -				
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) wędlina drobiowa szynka z indyka 40g (GLU.SOJ,MLE) ser biały krojony 50g (MLE) chrzan z jabłkiem i jogurtem 80g (MLE) grejpfrut 70g sałata 20g herbata bez cukru 300ml	kiwi 1 szt. 100g	zupa brokułowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL) pieczeń wieprzowa na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza pęczak na sypko z zieleniną150g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/cukru100g (SOJ) kompot wielowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprz.połędwica sopocka40g (GLU,JAJ,MLE,SOJ,GOR) sałatka grecka z serem feta i tw białym 100g (MLE,SOJ) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata miętowa bez cukru 300ml	jogurt nat.1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1802kcal, białko: 79 g,tłuszcze:77 g, Nasycone KT: 27g, Węglowodany 198-g cukry proste: 19g, błonnik pok. 27-g, sól- 2827mg				

JADŁOSPIS 10.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z ryżem 300 g (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 (JAJ,MLE) ogórek św 40g sałata 20g jabłko świeże1 szt (150g) herbata bez/z cukru 300ml		zupa z soczewicy z zieleniną 350g (GLU,SEL) ryba panierowana smażona z cebulką 110g (RYB,GLU,JAJ) ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wielowocowy 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 roszonek 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 300 g (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 (JAJ,MLE) pomidor krojony 100g sałata 20g jabłko gotowane 1 szt (150g) herbata bez/z cukru 300ml		zupa z soczewicy z zieleniną 350g (GLU,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) sos cytrynowy z koperkiem (MLE,GLU) 100 g ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym 100g kompot wielowocowy 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 roszonek 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 (JAJ,MLE) ogórek św 40g sałata 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) sos cytrynowy z koperkiem (MLE,GLU) 100 g ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym bez cukru 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,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszonek 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 (JAJ,MLE) ogórek św 40g sałata 20g jabłko świeże 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) sos cytrynowy z koperkiem (MLE,GLU) 100 g ziemniaki z zieleniną 200g surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem roślinnym bez cukru 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,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszonek 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				

JADŁOSPIS 11.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno- żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bulka wrocławska 1szt (80g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł wieprzowa żywiecka 40g (GLU,SOJ,GOR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) papryka czerwona świeża 40g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml babka piaskowa 50 g (GLU,JAJ,MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g kopytka ziemniaczane z brokciem wędzonym (GLU,JAJ) 200g kapusta kiszona zasmażana 130g (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 40 g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji 100 g (RYB,SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g kefir 1 szt. - 150 g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2522 kcal, białko: 80,3 g,tłuszcze: 74 g, Nasycone KT:24 g, Węglowodany -345 g cukry proste: 38,7 g, błonnik pok 31g, sód- 4607 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) bulka wrocławska 1szt (80g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) banan 1/2 szt 100g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml babka piaskowa 50 g (GLU,JAJ,MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g roladka z mięsa drobiowego z brokciem 140g sos curry 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleniną 200g sałata lodowa z sosem vinegret 100g (GOR) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno- żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40 g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL) 100 g pomidor krojony 100g roszponka 10g kefir 1 szt. - 150 g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2078,5 kcal, białko: 91,24 g,tłuszcze: 54g, Nasycone KT: 17,8 g, Węglowodany -306 g cukry proste: 33,6 g, błonnik pok 29 g, sód- 3400 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) bulka grahamka 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) papryka czerwona świeża 40g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml grejpfrut 1/4szt 100g	sok pomidorowy 1 szt. - 330 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g roladka z mięsa drobiowego z brokciem 140g sos curry 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleniną 200g sałata lodowa z sosem vinegret 100g (GOR) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40 g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji 100 g (RYB,SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml	kefir 1 szt. - 150 g (MLE)
Wartość odżywcza: 1869 kcal, białko: 88,55 g,tłuszcze: 62,8g, Nasycone KT: 16,55 g, Węglowodany - 237 g cukry proste: 12 g, błonnik pok 29g, sód- 2658,9mg				
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 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł drobiowa połówka z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) papryka czerwona świeża 40g sałata 20g herbata bez/z cukru 300ml grejpfrut 1/4szt 100g	sok pomidorowy - 330 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g roladka z mięsa drobiowego z brokciem 140g sos curry 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleniną 200g sałata lodowa z sosem vinegret 100g (GOR) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) masło mix roślinne 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynkowa 40 g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji 100 g (RYB,SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml	kefir 1 szt. - 150 g (MLE)
Wartość odżywcza: 1935 kcal, białko: 91,2 g,tłuszcze:65 g, Nasycone KT: 16,8 g, Węglowodany -246 g cukry proste: 12g, błonnik pok 30g, sód- 2900 mg				

JADŁOSPIS 12.07.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa poędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) pomarańcza 1/4szt 75g kakao na mleku 2% 300ml (MLE)		zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL) udko z kurczaka duszone 1 szt 200g sos potrawkowy 100g (GLU,MLE) ryż biały na sypko z zieleniną 200g marchewka z groszkiem oprószana 120g(GLU) kompot truskawkowy słodzony 300ml ciasto drożdżowe 80g (GLU,JAJ,MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka makaronowa z szynką i serem 100 g (GLU,SOJ,JAJ,MLE,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/ z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2241 kcal, białko: 96 g,tłuszcze:86 g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 254 -g cukry proste: 31,7 g, błonnik pok. 24 -g, sól- 3264,15 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. Wieprzowa poędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) pomarańcza 1/4szt 75g kakao na mleku 2% 300ml (MLE)		zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL) udko z kurczaka duszone 1 szt 200g sos potrawkowy 100g (GLU,MLE) ryż biały na sypko z zieleniną 200g marchewka z groszkiem oprószana 120g(GLU) kompot truskawkowy słodzony 300ml ciasto drożdżowe 80g (GLU,JAJ,MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) ser biały krojony 50g (MLE) sałatka makaronowa z szynką i serem 100 g (GLU,SOJ,JAJ,MLE,SEL,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/ z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2138 kcal, białko: 93,51 g,tłuszcze: 77 g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 268 -g cukry proste: 31,4 g, błonnik pok. 23g, sól- 3059 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. Wieprzowa poędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) kakao na mleku bez cukru 2% 300ml (MLE)	pomarańcz 1/4 szt = 70g	zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL) udko z kurczaka duszone 1 szt 200g sos potrawkowy 100g (GLU,MLE) ryż brązowy na sypko z zieleniną 200g surówka z kapusty białej z olejem bez cukru (GOR) kompot truskawkowy bez cukru 300ml kiwi - 1 szt (100g)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł drobiowa szynka z indyka 40g (SOJ,GLU,MLE) sałatka grecka z serem feta i serem białym z sosem vinegret 100g (MLE,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g	jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1898 kcal, białko: 87,5 g,tłuszcze: 84,6g, Nasycone KT: 26,36 g, Węglowodany 197 g cukry proste: 15 g, błonnik pok.24 -g, sól- 2590 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) masło mix roślinne 15g (MLE) wędł. Wieprzowa poędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna z sosem vinegret 100g (GOR) kakao na mleku bez cukru 2% 300ml (MLE)	pomarańcz 1/4 szt = 70g	zupa rosolnik z kaszką manną i zieleniną 350g (GLU,SEL) udko z kurczaka duszone 1 szt 200g sos potrawkowy 100g (GLU,MLE) ryż brązowy na sypko z zieleniną 200g surówka z kapusty białej z olejem bez cukru (GOR) kompot truskawkowy bez cukru 300ml kiwi - 1 szt (100g)	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) masło mix roślinne 15g (MLE) wędł drobiowa szynka z indyka 40g (SOJ,GLU,MLE) sałatka grecka z serem feta i serem białym z sosem vinegret 100g (MLE,GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	jogurt naturalny 1szt-150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1964 kcal, białko: 90,2 g,tłuszcze: 87 g, Nasycone KT: 26,6 g, Węglowodany 206 g cukry proste: 16 g, błonnik pok. 26 -g, sól- 2922 mg				

JADŁOSPIS 13.06.2026 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) bułka grahamka 1 szt. (50 g) (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) ogórek świeży z koperkiem 40g jabłko świeże 1 szt-150g salata 20g herbata z/bez cukr 300ml		zupa kapuśniak (z kap. kiszanej) kaszą jęczmienną 350g (GLU, SEL) jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ) sos musztardowy (GLU, MLE, GOR) ziemniaki z zieleciną 200g szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ) ketchup (GLU) salatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g ser salami z pomidorem i bazylią 20g (MLE) roszponka 10g 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, sól 5027,7 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 10g (MLE) bułka grahamka 1 szt. - 50 g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) pomidor krojony 100g jabłko gotowane 1 szt-150g salata 20g herbata z/bez cukr 300ml		zupa jarzynowa dietetyczna z zieleciną 350g (SEL) jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ) sos musztardowy (GLU, MLE, GOR) ziemniaki z zieleciną 200g szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE) kompot wielowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ) ketchup (GLU) salatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g ser grani -1szt (180g) (MLE) roszponka 10g 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, sól- 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) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) bułka grahamka 1 szt. (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) ogórek świeży z koperkiem 40g jabłko świeże 1 szt-150g salata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidorowy 330ml	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleciną 350g (SEL) jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ) sos musztardowy (GLU, MLE, GOR) ziemniaki z zieleciną 200g szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE) kompot wielowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ) ketchup (GLU) salatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g ser grani -1szt (180g) (MLE) roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	kefir 2% 150g (MLE)
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, sól- 4430mg				
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 grahamka 1 szt. (GLU, ZIA) masło mix roślinne 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) ogórek świeży z koperkiem 40g jabłko świeże 1 szt-150g salata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidorowy 330ml	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleciną 350g (SEL) jajka gotowane 2szt (100g) (JAJ) sos musztardowy (GLU, MLE, GOR) ziemniaki z zieleciną 200g szpinak puree zasmażany z cebulką 100g (GLU, MLE) kompot wielowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) masło mix roślinne 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ) ketchup (GLU) salatka z pomidora, ogórka kiszzonego z cebulką i olejem roślinnym 100g ser grani -1szt (180g) (MLE) roszponka 10g herbata bez cukru 300ml	kefir 2% 150g (MLE)
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, sól- 4762 mg				