

JADŁOSPIS 15.09.2026 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 krakowska 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 na zimno (GLU) 150g 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 polędwica 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) łopatka wp. na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki na zimno (GLU) 150g 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 polędwica 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) łopatka wp. na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki na zimno (GLU) 150g surówka z kapusty kiszonej 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 polędwica 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) łopatka wp. na parze 80g sos pietruszkowy 100g (GLU,MLE) kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU) buraczki na zimno (GLU) 150g surówka z kapusty kiszonej 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 16.09.2026 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,JAJ,ZIA, MLE) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem owocowy 30g wędł. Szynka wp. got 40g (GLU, SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) owoc sezonowy-1 szt 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 rośl 100g kompot wieloowocowy 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/z cukrem 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, sód- 4274 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
bułka maślana 1szt 70g (GLU,JAJ,ZIA, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem owocowy 30g sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) owoc sezonowy-1 szt 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	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 1971 kcal, białko: 76,61 g,tłuszcze: 58 g, Nasycone KT: 20,6 g, Węglowodany 2286 -g cukry proste: 51,7g, błonnik pok. 24-g, sód- 3862 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				2
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 tłuszczowy 10g (MLE) wędł. Szynka wp. got 40g (GLU, SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80q sos czosnkowy 30g (3,7) owoc sezonowy-1 szt jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	sok pomidorowy 330ml	zupa żurek dietetycznyi350g (GLU) pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rośl 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10 g(MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10q herbata bez cukr 300ml	kefir 2% 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1886 kcal, białko: 83 g,tłuszcze: 73,5g, Nasycone KT:25,5g, Węglowodany 223-g cukry proste: 17 g, błonnik pok. 24 -g, sód- 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 tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Szynka wp. got 40g (GLU, SOJ,SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) owoc sezonowy-1 szt jogurt naturalny 1 szt 150q (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	sok pomidorowy 330ml	zupa żurek dietetycznyi350g (GLU) pulpet drobiowy na parze 100g (GLU,JAJ) sos śmietankowy 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem rośl 100g kompot wieloowocowy bez 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,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez cukr 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, sód- 3699 mg				

JADŁOSPIS 17.09.2026 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 10g (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 z soczewicy zabelana 350g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleciną 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 10g (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 zbozowa 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 z soczewicy zabelana 350g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleciną 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 zbozowa 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				3
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 z soczewicy zabelana 350g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleciną 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 zbozowa z mlekiem 2% bez cukru 300ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
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 z soczewicy zabelana 350g (GLU, MLE, SEL) filet drobiowy duszony na parze 80g sos curry 100g (GLU, MLE) ziemniaki z zieleciną 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 zbozowa 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, Węglowodany224 -g cukry proste:29 g, błonnik pok. 29 -g, sól- 2806 mg				

JADŁOSPIS 18.09.2026 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 10g (MLE) wędł. drobiowa połówka 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 kiszonej 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 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: 2259 kcal, białko: 80 g,tłuszcze: 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		
zupa mleczna z makaronem 200g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa połówka 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, sód- 3776mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				4
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 połówka 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 mroż. 100g	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 surówka z kapusty kiszonej 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, 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 połówka 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 mroż. 100g	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 surówka z kapusty kiszonej 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, sód-3961mg				

JADŁOSPIS 19.09.2026 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 na zimno (GLU) 150g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka 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	
owoc sezonowy-1 szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% z/bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
sałata 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 tłuszczowy 10g (MLE)		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	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		jabłko gotowane z cynamonem 1 szt.	wędlina wieprzowa szynka got. 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sałatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300 ml	roszponka 10g	
owoc sezonowy-1 szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% z/bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
sałata 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				5
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 na zimno (GLU) 150g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		papryka konserwowa 40g	wędlina wieprzowa szynka got. 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sałatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	roszponka 10g	
owoc sezonowy-1 szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
sałata 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 tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR)		buraczki na zimno (GLU) 150g	leczo z cukinii z mięsem wp. (GLU) 250g	
twarożek z cebulka i koperkiem 60g (MLE)		papryka konserwowa 40g	wędlina wieprzowa szynka got. 40g (GLU,SOJ,SEL)	
sałatka tatarska z jogurtem 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)		kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	roszponka 10g	
owoc sezonowy-1 szt			kawa zbożowa z mlekiem 2% bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
sałata 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 20.09.2026 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, Węglowodany -259 g cukry proste: 33 g, błonnik pok. 26g, sód- 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, Węglowodany -274 g cukry proste: 34 g, błonnik pok. 26-g, sód-3425 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA 6				
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, sód 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, sód- 2801 mg				

JADŁOSPIS 21.09.2026 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 10g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata bez/z cukr 300ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleciną 350g (GLU,MLE,SEL) bitka z karkówki duszona z cebulką i ziołami 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 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 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/z cukr 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 2170 kcal, białko: 84g,tłuszcze: 87g, Nasycone KT: 29 g, Węglowodany 273 g cukry proste:46,12g, 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 tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) 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 pęczak 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (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 krojony 100g roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem bez/z cukr 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 2147,8kcal, białko: 82,3 g,tłuszcze: 75g, 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 7				
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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatka 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 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 kawa zbożowa z mlekiem bez cukr 300ml (GLU,MLE)	jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1949 kcal, białko: 8,1 g,tłuszcze: 84 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 - 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. drobiowa poledwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa brokułowa dietetyczna z zieleciną 350g (GLU,SEL) łopatka 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 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 kawa zbożowa z mlekiem bez cukr 300ml (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: 15g, błonnik pok: 26 g, sód 3522 mg				

JADŁOSPIS 22.09.2026 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) wędl. wieprzowa połówwica sopocka 40g (GLU,SEL,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) ogórek św 40g rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50q pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) dżem wieloowocowy 30g herbata bez/z cukr 300ml		zupa jarzynowa zabiellana 350g (MLE, GLU, SEL) stek mielony wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleliną 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 roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem bez/z cukru 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 2114 kcal, białko: 80 g,tłuszcze: 78g, Nasycone KT: 26g, 281g cukry proste: 54g, błonnik pok. 29 -g, sól- 3893 mgWęglowodany				
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) wędl. wieprzowa połówwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50q pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) dżem wieloowocowy 30q herbata bez/z cukr 300ml		zupa jarzynowa dietetyczna 350g (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleliną 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) wędl. drobiowa połówwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 10g kawa zbożowa z mlekiem bez/z cukru 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 1944 kcal, białko: 74 g,tłuszcze:55 g, Nasycone KT: 20g, 287-g cukry proste: 50 g, błonnik pok. 29-g, sól- 3567mgWęglowodany				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA 8				
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) wędl. wieprzowa połówwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) ogórek św 40g rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50q pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa jarzynowa dietetyczna 350g (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleliną 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) wędl. drobiowa połówwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 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, Węglowodany225 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) wędl. wieprzowa połówwica sopocka 40g (GLU,SOJ,MLE,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) ogórek św 40g rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50g pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) herbata bez cukru 300ml	kefir 1 szt 150g (MLE)	zupa jarzynowa dietetyczna 350g (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy 90g (GLU, JAJ) ziemniaki z zieleliną 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) wędl. drobiowa połówwica z majerankiem 40g (GLU,SOJ,GOR,MLE) jajko gotowane 1szt 50g (JAJ) rzodkiewka 40g ogórek kiszony 40g roszponka 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 23.09.2026 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) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor 100g z cebulą 10g sałata 20g herbata z/ bez cukru 300ml		zupa grochowa 350g (GLU,SEL) roladka drobiowa z mozzarellą 100g (GLU,MLE,JAJ) ziemniaki z zieleniną 200g buraczki na zimno (GLU) 150g 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,SIA) roszponka 10g herbata z/ bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2361 kcal, białko: 99 g,tłuszcze: 78 g, Nasycone KT: 26 g, Węglowodany 312 g cukry proste: 40 g, błonnik pok. 36 g, sód- 4639 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 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) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor krojony 100g sałata 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 zieleniną 200g buraczki na zimno (GLU) 150g 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 roszponka 10g 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA 9				
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) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor 100g z cebulą 10g sałata 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 zieleniną 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 10g (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) bulka grahamka 1 szt 50g mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. wieprzowa szynka konserwowa 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SIAR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) pomidor 100g z cebulą 10g sałata 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 zieleniną 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 24.09.2026 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 żółty 40g (MLE) ogórek kiszony 40g owoc sezonowy-1 szt 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 z cebulką podsmażaną 20g (GLU,JAJ,MLE) ziemniaki z zieleniną 200g marchewka gotowana z groszkiem 120g (GLU) 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,SIAR) 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: 2043 kcal, białko: 88 g,tłuszcze: 82 g, Nasycone KT: 301 g, Węglowodany 247 -g cukry proste: 40 g, błonnik pok. -30g, sól- 8639 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 owoc sezonowy-1 szt 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) ziemniaki z zieleniną 200g marchewka gotowana z groszkiem 120g (GLU) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina wieprzowa szlachecka 40g (GLU,JAJ,SOS,SEL,GOR,SIAR) kasza manna z truskawkami 200g (GLU,MLE) pomidor krojony 100g roszponka 10g jogurt naturalny 1 szt 150g (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 1871 kcal, białko: 78,5 g,tłuszcze:53 g, Nasycone KT:23 g, Węglowodany 269 -g cukry proste: 41g, błonnik pok. 26-g, sól-4001 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 owoc sezonowy-1 szt 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 pory z jogurtem b/cukru (MLE) 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,SIAR) 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: 2097 kcal, białko: 96 g,tłuszcze: 78,7g, Nasycone KT:27.63 g, Węglowodany 251 -g cukry proste: 20 g, błonnik pok.31 -g, sól-7209 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 owoc sezonowy-1 szt 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 pory z jogurtem b/cukru (MLE) 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,SIAR) 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: 2163 kcal, białko: 99 g,tłuszcze: 81g, Nasycone KT: 28g, Węglowodany 260g, cukry proste: 20g, błonnik pok. 32-g, sól-7541 mg				

JADŁOSPIS 25.09.2026 r.				
DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z ryżem b. 300g (GLU,MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) dżem owocowy 30g wędł.wieprz. połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata z/bez cukru 300 ml babka piaskowa 50g (MLE,GLU,JAJ)		zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU,MLE,SEL) ryba panierowana smażona z cebulką 110g (RYB,GLU,JAJ) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z warzyw mieszanych (kapusta b, marchew,seler,papryka) z olejem roślinnym 100g (SEL) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	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) mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g kawa zboż. z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
Wartość odżywcza: 2210kcal, 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) chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) dżem owocowy 30g wędł.wieprz. połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata z/bez cukru 300 ml babka piaskowa 50g (MLE,GLU,JAJ)		zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU,MLE,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) sos cytrynowy z koperkiem 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty kiszonej z olejem roślinnym 100g kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE) mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL) pomidor krojony 100g roszponka 10g kawa z mlekiem z/ bez cukru 300ml (GLU,MLE)	
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				11
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.wieprz. połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata bez cukru 300 ml	ser biały 50 g (MLE)	zupa pomidorowa dietetyczna z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) sos cytrynowy z koperkiem 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty kiszonej 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. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE) mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g kawa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	kefir 2% 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 1826kcal, białko: 83,9g, tłuszcze: 73g, nasycone KT: 20,21 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) chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł.wieprz. połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) herbata z/bez cukru 300 ml	ser biały 50 g (MLE)	zupa pomidorowa dietetyczna z kaszą jęczmienną 350g (GLU,SEL) ryba gotowana na parze saute na jarzynach 100g (RYB,SEL) sos cytrynowy z koperkiem 100g (GLU,MLE) ziemniaki z zieleciną 200g surówka z kapusty kiszonej z olejem roślinnym bez cukru 100g kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typ Graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. drobiowa szynka z indyka 40g (GLU,SOJ,MLE) mięso drobiowe duszone z warzywami 150g (SEL) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g kawa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU,MLE)	kefir 2% 150g (MLE)
Wartość odżywcza: 19934 kcal, białko 87,1g, tłuszcze:75g, nasycone KT: 20,48g, węglowodany 242g, błonnik pok. 30g, cukry proste: 41g, sód 2839 mg				

JADŁOSPIS 26.09.2026 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,JAJ,SOJ,SEL,GOR) makrela wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10q owoc sezonowy-1 szt 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,JAJ,SOJ,SEL,GOR) ser biały krojony 50g (MLE) pomidor krojony 100g owoc sezonowy-1 szt 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,JAJ,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. (180g) (MLE) herbata z/bez cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2032,8 kcal, białko:94,46g, tłuszcze: 42g, nasycone KT: 23g, węglowany: 320g, błonnik pok: 28, cukry proste: 63,1g, sól: 5177mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				12
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 10q owoc sezonowy-1 szt 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,JAJ,SOJ,SEL,GOR) makrela wędzona 70g (RYB) pomidor 100g z cebulką 10q owoc sezonowy-1 szt 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 27.09.2026 r.				
DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA)		zupa kalafiorowa zabiela na 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 ziele ni n ą 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
dżem owocowy 30g		marchewka gotowana oprószana (120g) (GLU)	wędl.wieprz. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,SI	
wędl.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 zbozowa 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 100g (GLU,ZIA)		zupa kalafiorowa dietetyczna z ziemniakami 350g (GLU,SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		udko kurczaka duszone - 1szt. (200g)	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
dżem owocowy 30g		ziemniaki z ziele ni n ą 200g	wędl.wieprz. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,SI	
wędl.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				13
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 ziele ni n ą 200g	mix tłuszczowy 10g (MLE)	
wędl.wieprz. szynka konserwowa 40g (GLU,JAJ,ORZ,SEL,GOR)		surówka z selera korz.i jabłka z jogurtem greckim 100g (MLE,SEL)	wędl.wieprz. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,SI	
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 ziele ni n ą 200g	mix tłuszczowy 15g (MLE)	
wędl.wieprz. szynka konserwowa 40g (GLU,JAJ,ORZ,SEL,GOR)		surówka z selera korz.i jabłka z jogurtem greckim 100g (MLE,SEL)	wędl.wieprz. Połędwica sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR,SI	
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 28.09.2026 r.				
DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna na mleku 2% z płatkami owsianymi 300g (GLU,MLE)		zupa szczawiowa z ryżem b. i jajkiem 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)	
mix tłuszczowy 15g (MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	wędł. drobiowa polędwica z majerankiem 40g (GLU, JAJ, SOJ,MLE)	
parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU,SOJ,MLE)		buraczki na zimno (GLU) 150g	sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE)	
ketchup 25g (SEL)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	pomidor 100g z cebulką 10g	
twarożek 50g (MLE)			jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)	
ogórek św z rzodkiewką i koperkiem 50g			herbata bez/z cukru 300 ml	
jabłko sw 1 szt (150g)				
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 jajkiem 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 polędwica z majerankiem 40g (GLU, JAJ, SOJ,MLE)	
parówki cienkie wp. 2 szt (48g) (GLU,SOJ,MLE)		ziemniaki z zieleniną 200g	sałatka gyros z kurczakiem 100g (MLE)	
ketchup 25g (SEL)		buraczki na zimno (GLU) 150g	pomidor 100g z cebulką 10g	
twarożek 50g (MLE)		kompot wieloowocowy słodzony 300ml	jogurt naturalny -1 szt (150g) (MLE)	
			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 14				
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 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 polędwica z majerankiem 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 wieloowocowy 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 , 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 50 g (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 polędwica z majerankiem 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 wieloowocowybez 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, Węglowodany 238 -g cukry proste : 23,9 g, błonnik pok. 30 -g, sód- 3327 mg				

JADŁOSPIS 29.09.2026 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 szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA) ser biały krojony 50g.(MLE) rzodkiewka 40g. babka piaskowa 50g (GLU,JAJ,MLE) dżem 30g sałata 20g herbata z/bezcukru 300ml		zupa jarzynowa zabieleną z zieleniną 350g (GLU,MLE,SEL) gołąbek mięsno- ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150g(JAJ) sos pomidorowy100g (GLU) ziemniaki z zieleniną 200g. sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL) ser żółty 40g (MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g. herbata z/bez cukru 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) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędł.wieprzowa szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA) ser biały krojony 50g.(MLE) rzodkiewka 40g. babka piaskowa50g (GLU,JAJ,MLE) dżem 30g sałata 20g herbata z/bezcukru 300ml		zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g.(GLU,SEL) gołąbek mięsno- ryżowy (bez zawijania) duszony 150g(JAJ) sos pomidorowy100g.(GLU) ziemniaki z zieleniną 200g. sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR) kompot wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL) wędł.wieprzowa polędwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) pomidor krojony100g roszponka 10g. herbata z/bez cukru 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			15	
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 szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA) ser biały krojony 50g.(MLE) rzodkiewka 40g. sałata 20g herbata bez cukru 300ml	grejpfrut 75g (1/4szt)	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g.(GLU,SEL) gołąbek mięsno- ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150g(JAJ) sos pomidorowy100g.(GLU) ziemniaki z zieleniną 200g. sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL) wędł.wieprzowa polędwica sopocka40g. (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR) pomidor krojony100g cebulką 10g roszponka 10g. herbata bez cukru 300ml	kefir 2%1szt (150g)(MLE)
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 WĘGLOWODANOW 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 szlachecka 40g. (GLU,MLE,SEL,GOR,ZIA) ser biały krojony 50g.(MLE) rzodkiewka 40g. sałata 20g herbata bez cukru 300ml	grejpfrut 75g (1/4szt)	zupa jarzynowa dietetyczna z zieleniną 350g.(GLU,SEL) gołąbek mięsno- ryżowy z kapustą (bez zawijania) duszony 150g(JAJ) sos pomidorowy100g.(GLU) ziemniaki z zieleniną 200g. sałata lodowa z sosem vinegretem 50g.(GOR) kompot wieloowocowy bez cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) podudzie z kurczaka 120g duszone z warzywami 50g (SEL) wędł.wieprzowa polędwica sopocka40g. GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR pomidor krojony100g cebulką 10g roszponka 10g. herbata bez cukru 300ml	kefir 2%1szt (150g) (MLE)
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 30.09.2026 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) bułka grahamka1szt (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. owoc sezonowy 1 szt dżem 30g sałata 20g herbata bez/z cukru 300ml		zupa fasolowa 350g(GLU, SEL,) kotlet schabowy panierowany smażony100g z cebulką20g (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 majonezowym150g (JAJ, RYB, GOR, MLE,) wędlina wieprz.szynk.40g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10 kefir -(MLE) 1 szt -150g herbata bez/z cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2364kcal, 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 300q.(GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni i 100q (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) bułka grahamka1szt (GLU, JAJ MLE, ZIA) wędlina drobiowa szynka z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) twarożek 50g.(MLE) pomidor krojony 100g owoc sezonowy 1 szt 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 mieszanaka krolewska gotowana 100g kompot wieloowocowy słodzony300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) ryż gotowany150g z musem jabłkowym 100q(GLU, MLE) wędlina wieprz.szynk.40g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor krojony 100g roszponka 10 kefir -(MLE) 1 szt -150g herbata bez/z cukru 300ml	
Wartość odżywcza: 2204 kcal, 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				16
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) bułka grahamka1szt (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. owoc sezonowy 1 szt sałata 20g herbata bez cukru 300ml	sok pomidor. 330ml	zupa fasolowa 350g(GLU, SEL,) schab gotowany na parze 60g(GLU) sos śmietankowy100g (GLU, MLE) kapusta biała gotow. z koperkiem 130g(GLU) ziemniaki z zieleciną 200g kompot wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50q (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 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 300ml	kefir -(MLE) 1 szt -150g
Wartość odżywcza: 2108,5 kcal, 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 tłuszczowy 15g (MLE) bułka grahamka1szt (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. owoc sezonowy 1 szt sałata 20q herbata bez cukru 300ml	sok pomidor. 330ml	zupa fasolowa 350g (GLU, SEL,) 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 50q (GLU, ZIA) chleb typu graham 50g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 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 300ml	kefir -(MLE) 1 szt -150g
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 01.10.2026 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) rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50g pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) banan 100g (1/2 szt) herbata z/bez cukru300ml		zupa brokułowa zabelana 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 wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) makaron gotowany 100g_z <u>sosem bolognese</u> . 140g (GLU,JAJ) ser żółty 40g(MLE) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata miętowa 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, 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 40q(GLU,SOJ,MLE) ser biały krojony50g (MLE) rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50g pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) banan 100g (1/2szt) herbata z/bez cukru300ml		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 wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) wędlina wieprz.polędwica sopocka40g (GLU,JAJ,MLE,SOJ,GOR) makaron gotowany 100g_z <u>sosem bolognese</u> . 140g (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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				17
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50q (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina drobiowa szynka z indyka 40q(GLU,SOJ,MLE) ser biały krojony50g(MLE) rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50g pomidorki koktajlowe 60g (2lub 3 SZT) grejpfrut 70g (1/4szt) herbata bez cukru300ml	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 wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 35g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprz.polędwica sopocka40g(GLU,JAJ,MLE,S OJ,GOR) sałatka grecka z serem feta i tw białym 100g(MLE,SOJ) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata miętowa bez cukru300ml	jogurt nat. 1 szt 150q(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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - MIAŻDŻYCA				
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50q (GLU,ZIA) chleb typu graham 50 g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina drobiowa szynka z indyka 40q(GLU,SOJ,MLE) ser biały krojony50g(MLE) rukola z sosem vinegret (GOR) posypana słonecznikiem 50g pomidorki koktajlowe 60q (2lub 3 SZT) grejpfrut 70g (1/4szt) herbata bez cukru300ml	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 wieloowocowy b/cukru 300ml	chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędlina wieprz.polędwica 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 cukru300ml	jogurt nat. 1 szt 150q(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 02.10.2026 r.				
DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
zupa mleczna z ryżem (MLE) 300g chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka grahamka 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2szt=48g (GLU,SOJ) ketchup (GLU) pasta z jaj ze szczypiorkiem i majonezem 100g (JAJ,MLE) ogórek św 40g sałata 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,JAJ) 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 roszponka 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) 300g 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 szczypiorkiem 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) 100g 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 roszponka 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				18
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 szczypiorkiem 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) 100g 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 roszponka 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 szczypiorkiem 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) 100g 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 roszponka 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 03.10.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA D01				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU,ZIA) chleb typu graham 50g (GLU,ZIA) bułka wrocławska 1szt (80g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wedl. Wieprzowa krakowska 40g (GLU,SOJ,SEL,GOR,SIAR) twarożek z cebulką i koperkiem 60g (MLE) papryka czerwona świeża 40g sałata 20g herbata bez/z cukr 300ml babka piaskowa (GLU,JAJ,MLE) 50g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g kopytka ziemniaczane z boczkiem 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) wedl. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL) 100g pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g kefir 150g-1 szt (MLE) herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2522 kcal, białko: 80,3 g,tłuszcze: 74 g, Nasycone KT: 24g, Węglowodany 345-g cukry proste: 38,7g, błonnik pok.31g, sól- 4607 mg				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D02				
śniadanie		Obiad	Kolacja	
chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU,ZIA) bułka wrocławska 1szt (80g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wedl drobiowa połówdwa 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 (GLU,JAJ,MLE) 50g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g roladka z mięsa drobiowego z brokułem 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 15g (MLE) wedl. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL) 100g pomidor krojony 100g kefir 150g-1 szt (MLE) roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2078,5 kcal, białko: 91,24 g,tłuszcze:54 g, Nasycone KT: 17,8 g, Węglowodany 306 g cukry proste: 33,6g, błonnik pok. 29-g, sól- 3400 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA 19				
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 10g (MLE) wedl drobiowa połówdwa 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 - 330 ml 1 szt - 330 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g roladka z mięsa drobiowego z brokułem 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) wedl. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL) 100g pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml	kefir 150g-1 szt (MLE)
Wartość odżywcza: 1869 kcal, białko: 88,55 g,tłuszcze: 62,8 g, Nasycone KT: 16,55 g, Węglowodany 237 g cukry proste: 12 g, błonnik pok. 29 g, sól- 2658,9 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 1szt (50g) (GLU,ZIA) mix tłuszczowy 15g (MLE) wedl drobiowa połówdwa 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 1 szt - 330 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną (GLU,SEL) 350g roladka z mięsa drobiowego z brokułem 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) wedl. wieprzowa szynkowa 40g (GLU,SOJ,MLE) paprykarz rybny własnej produkcji (RYB,SEL) 100g pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/z cukr 300ml	kefir 150g-1 szt (MLE)
Wartość odżywcza: 1935 kcal, białko: 91,2 g,tłuszcze:65 g, Nasycone KT: 16,8 g, Węglowodany 246 -g cukry proste: 12 g, błonnik pok. 30-g, sól- 2900 mg				

JADŁOSPIS 04.10.2026 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 połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) owoc sezonowy 1 szt 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 100g (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:86g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 254g cukry proste: 31,7g, błonnik pok. 24 -g, sód- 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 połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) owoc sezonowy 1 szt 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 100g (GLU,SOJ,JAJ,MLE,SEL, GOR) pomidor 100g z cebulką 10g roszponka 10g herbata bez/ z cukr 300ml	
Wartość odżywcza: 2138 kcal, białko: 93,51g,tłuszcze: 77g, Nasycone KT: 28 g, Węglowodany 268 -g cukry proste: 31,4 g, błonnik pok. 23g, sód-3059 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA 20				
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 połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) kakao na mleku bez cukru 2% 300ml (MLE)	owoc sezonowy 1 szt	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, sód- 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 połówdwa sopocka 40g (GLU,JAJ,SOJ,MLE,GOR jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka wiosenna 80g sos czosnkowy 30g (3,7) kakao na mleku bez cukru 2% 300ml (MLE)	owoc sezonowy 1 szt	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: 1964kcal, białko: 90,2 g,tłuszcze:87 g, Nasycone KT: 26,6g, Węglowodany 206g cukry proste: 16 g, błonnik pok. 26 -g, sód- 2922 mg				

JADŁOSPIS 05.10.2026 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 (GLU, ZIA) 1szt (50g) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) ogórek świeży z koperkiem 40g jabłko świeże 1 szt-150g sałata 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 wieloowocowy 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) sałatka z pomidora, ogórka kiszonego 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, sód 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 (GLU, ZIA) 1szt (50g) mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) pomidor krojony 100g jabłko gotowane 1 szt-150g sałata 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 wieloowocowy słodzony 300ml	chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, ZIA) mix tłuszczowy 10g (MLE) parówki cienkie wieprzowe 2 szt. 48g (GLU, SOJ) ketchup (GLU) sałatka z pomidora, ogórka kisz. z cebulką i olejem 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, sód- 5104 mg				
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03 - CUKRZYCA				21
śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
chleb o obniżonym indeksie glikemicznym 50g (GLU, ZIA) chleb typu graham 35g (GLU, ZIA) bułka grahamka (GLU, ZIA) 1 szt mix tłuszczowy 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) ogórek świeży z koperkiem 40g jabłko świeże 1 szt-150g sałata 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 wieloowocowy 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) sałatka z pomidora, ogórka kisz. z cebulką i olejem 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, 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) chleb typu graham 50 g (GLU, ZIA) bułka grahamka (GLU, ZIA) 1 szt masło mix roślinne 15g (MLE) wędł. Wieprzowa szlachecka 40G (GLU, SOJ) twarożek 50g (MLE) ogórek świeży z koperkiem 40g jabłko świeże 1 szt-150g sałata 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 wieloowocowy 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) sałatka z pomidora, ogórka kisz. z cebulką i olejem 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, sód- 4762 mg				