

DIETA

Poniedziałek 2025-06-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2302.5 kcal B 97.4 g T 65.0 g W 348.2 g SFA 25.6 g Cukry 70.4 g Sól 12.3 g Błonnik 30.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2270.2 kcal B 94.8 g T 60.7 g W 353.8 g SFA 25.0 g Cukry 74.9 g Sól 7.3 g Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2323.6 kcal B 93.8 g T 63.4 g W 358.9 g SFA 25.2 g Cukry 78.1 g Sól 6.4 g Błonnik 27.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2198.8 kcal B 95.7 g T 52.4 g W 353.5 g SFA 21.2 g Cukry 75.1 g Sól 6.6 g Błonnik 34.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 178.6g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-24

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2173.8 kcal B 89.5 g T 61.3 g W 332.8 g SFA 26.2 g Cukry 50.8 g Sól 6.8 g Błonnik 33.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2095.1 kcal B 87.7 g T 58.8 g W 319.9 g SFA 24.4 g Cukry 53.0 g Sól 6.5 g Błonnik 33.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2113.6 kcal B 83.1 g T 61.2 g W 321.1 g SFA 25.9 g Cukry 55.5 g Sól 6.4 g Błonnik 26.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2061.4 kcal B 87.0 g T 52.0 g W 326.5 g SFA 22.2 g Cukry 53.3 g Sól 6.4 g Błonnik 30.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Dynia z pieca 198.5g ziemniaki 200.00g;	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-06-25

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2399.1 kcal B 88.4 g T 79.5 g W 356.4 g SFA 25.3 g Cukry 76.3 g Sól 6.8 g Błonnik 46.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2456.2 kcal B 90.6 g T 79.3 g W 363.1 g SFA 25.3 g Cukry 77.7 g Sól 5.2 g Błonnik 33.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2356.6 kcal B 78.9 g T 71.4 g W 364.7 g SFA 24.6 g Cukry 80.5 g Sól 5.6 g Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta warzywna (lekkostrawna) 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2275.2 kcal B 83.1 g T 60.0 g W 366.1 g SFA 22.4 g Cukry 81.0 g Sól 5.7 g Błonnik 29.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta warzywna (lekkostrawna) 99.9g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2231.1 kcal B 79.4 g T 59.3 g W 363.8 g SFA 25.9 g Cukry 86.7 g Sól 7.1 g Błonnik 29.4 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2225.0 kcal B 75.8 g T 60.5 g W 362.5 g SFA 26.0 g Cukry 88.6 g Sól 7.2 g Błonnik 28.6 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2238.9 kcal B 70.5 g T 61.6 g W 367.4 g SFA 26.9 g Cukry 90.2 g Sól 6.3 g Błonnik 25.5 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dynia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 100.0g	Pasta z szynki z koperkiem 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2146.0 kcal B 76.0 g T 52.0 g W 361.8 g SFA 23.5 g Cukry 87.2 g Sól 7.3 g Błonnik 29.3 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.2g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2247.1 kcal B 89.6 g T 57.6 g W 358.5 g SFA 23.1 g Cukry 83.1 g Sól 5.6 g Błonnik 29.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) 100g 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2267.6 kcal B 89.4 g T 50.6 g W 379.8 g SFA 22.1 g Cukry 126.5 g Sól 5.7 g Błonnik 29.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2311.3 kcal B 92.1 g T 53.3 g W 378.8 g SFA 22.2 g Cukry 123.3 g Sól 5.4 g Błonnik 22.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw - mielony 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2306.6 kcal B 96.8 g T 43.8 g W 398.0 g SFA 18.3 g Cukry 121.4 g Sól 5.7 g Błonnik 32.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 540.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2362.8 kcal B 94.3 g T 77.3 g W 334.5 g SFA 30.7 g Cukry 56.6 g Sól 7.4 g Błonnik 26.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2181.4 kcal B 81.9 g T 58.5 g W 343.5 g SFA 23.1 g Cukry 71.2 g Sól 5.8 g Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2253.1 kcal B 80.5 g T 64.0 g W 348.7 g SFA 24.6 g Cukry 74.5 g Sól 5.5 g Błonnik 22.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2136.9 kcal B 81.9 g T 53.6 g W 343.4 g SFA 20.9 g Cukry 71.2 g Sól 5.7 g Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2463.3 kcal B 104.2 g T 87.0 g W 335.9 g SFA 33.2 g Cukry 77.5 g Sól 6.0 g Błonnik 40.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 06 2025 Razem E: 2218.0 kcal B 99.8 g T 60.5 g W 332.1 g SFA 25.4 g Cukry 72.0 g Sól 5.8 g Błonnik 27.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 06 2025 Razem E: 2253.8 kcal B 102.3 g T 55.8 g W 348.6 g SFA 23.1 g Cukry 87.6 g Sól 5.7 g Błonnik 26.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona - mielona 100.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 06 2025 Razem E: 2261.5 kcal B 101.0 g T 57.4 g W 348.4 g SFA 22.6 g Cukry 82.5 g Sól 5.9 g Błonnik 26.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2174.9 kcal B 98.6 g T 66.0 g W 324.4 g SFA 24.9 g Cukry 55.6 g Sól 7.8 g Błonnik 53.5 g	Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2327.9 kcal B 101.2 g T 111.5 g W 242.4 g SFA 47.4 g Cukry 83.9 g Sól 4.2 g Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/m płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/m płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/m płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2353.7 kcal B 96.6 g T 57.8 g W 378.9 g SFA 22.6 g Cukry 101.2 g Sól 6.9 g Błonnik 35.0 g	Burak z pieca 100.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 27.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g	mus jabłkowy 100.00g;	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2278.3 kcal B 102.3 g T 59.0 g W 349.5 g SFA 23.1 g Cukry 66.8 g Sól 7.1 g Błonnik 29.6 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 200.0g	mus jabłkowy 100.00g;	Marchew z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-24

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2115.3 kcal B 98.3 g T 62.2 g W 312.4 g SFA 24.0 g Cukry 52.0 g Sól 7.0 g Błonnik 50.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 150.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2258.6 kcal B 98.9 g T 110.1 g W 230.7 g SFA 46.7 g Cukry 78.4 g Sól 4.1 g Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2186.8 kcal B 91.2 g T 53.8 g W 350.1 g SFA 21.1 g Cukry 78.6 g Sól 7.1 g Błonnik 32.5 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2002.4 kcal B 91.5 g T 52.4 g W 306.7 g SFA 22.5 g Cukry 49.4 g Sól 6.8 g Błonnik 30.8 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-25

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2400.1 kcal B 94.2 g T 81.3 g W 352.4 g SFA 24.5 g Cukry 58.6 g Sól 8.0 g Błonnik 56.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2254.2 kcal B 101.2 g T 109.2 g W 226.1 g SFA 46.4 g Cukry 79.6 g Sól 2.7 g Błonnik 18.5 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa brokułowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2340.1 kcal B 82.4 g T 61.3 g W 383.4 g SFA 21.7 g Cukry 94.0 g Sól 7.0 g Błonnik 38.1 g	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Gruszka pieczona 130.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	mus jabłkowy 100.00g;	Pasta warzywna (lekkostrawna) 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2358.4 kcal B 83.7 g T 64.4 g W 379.0 g SFA 22.0 g Cukry 94.6 g Sól 6.9 g Błonnik 35.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 200.0g	mus jabłkowy 100.00g;	Pasta warzywna (lekkostrawna) 60.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2103.7 kcal B 85.0 g T 55.1 g W 341.6 g SFA 22.7 g Cukry 64.7 g Sól 8.9 g Błonnik 55.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g ogórek kiszony 60.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2250.5 kcal B 101.4 g T 113.7 g W 216.4 g SFA 47.1 g Cukry 78.6 g Sól 3.2 g Błonnik 22.0 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2221.4 kcal B 83.7 g T 52.7 g W 372.0 g SFA 22.1 g Cukry 80.4 g Sól 8.1 g Błonnik 30.3 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Marchew z pieca 200.0g	Pasta z pieczonych buraków 50.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2144.0 kcal B 84.4 g T 56.7 g W 341.8 g SFA 23.0 g Cukry 70.0 g Sól 7.6 g Błonnik 27.8 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2157.0 kcal B 94.6 g T 62.3 g W 331.6 g SFA 20.9 g Cukry 68.9 g Sól 6.7 g Błonnik 55.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 49.9g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.1g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2290.6 kcal B 99.0 g T 109.4 g W 238.0 g SFA 46.5 g Cukry 79.2 g Sól 2.7 g Błonnik 21.2 g	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2238.9 kcal B 91.2 g T 49.6 g W 373.9 g SFA 19.3 g Cukry 95.8 g Sól 6.5 g Błonnik 36.1 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Marchew z pieca 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	mus jabłkowy 100.00g;	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2066.2 kcal B 91.8 g T 50.1 g W 327.9 g SFA 19.1 g Cukry 66.5 g Sól 5.9 g Błonnik 34.2 g	Pasta z pieczonego selera 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	mus jabłkowy 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-28	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2114.8 kcal B 85.3 g T 65.1 g W 321.3 g SFA 21.9 g Cukry 55.9 g Sól 8.5 g Błonnik 53.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2264.2 kcal B 98.6 g T 108.1 g W 231.1 g SFA 46.1 g Cukry 77.2 g Sól 16.0 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z dynią b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2254.3 kcal B 85.4 g T 54.9 g W 369.7 g SFA 20.7 g Cukry 94.0 g Sól 7.1 g Błonnik 31.2 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2256.1 kcal B 86.3 g T 55.3 g W 368.3 g SFA 20.7 g Cukry 92.8 g Sól 7.1 g Błonnik 31.6 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-29	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 06 2025 Razem E: 2251.0 kcal B 106.5 g T 68.5 g W 327.4 g SFA 27.4 g Cukry 75.8 g Sól 7.5 g Błonnik 51.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem brązowym 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 300.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 23-29 06 2025 Razem E: 2264.3 kcal B 99.7 g T 108.8 g W 231.3 g SFA 46.4 g Cukry 79.9 g Sól 2.7 g Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompót wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 06 2025 Razem E: 2235.4 kcal B 97.4 g T 55.7 g W 352.8 g SFA 21.3 g Cukry 84.7 g Sól 6.9 g Błonnik 35.3 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 23-29 06 2025 Razem E: 2161.6 kcal B 103.7 g T 50.0 g W 340.6 g SFA 20.4 g Cukry 81.6 g Sól 6.8 g Błonnik 34.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2124.7 kcal B 57.7 g T 62.2 g W 343.2 g SFA 19.6 g Cukry 70.1 g Sól 6.3 g Błonnik 22.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 250.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2535.0 kcal B 119.6 g T 69.9 g W 375.0 g SFA 29.3 g Cukry 92.4 g Sól 13.7 g Błonnik 34.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2242.5 kcal B 79.1 g T 66.3 g W 353.0 g SFA 22.6 g Cukry 62.5 g Sól 6.7 g Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2106.9 kcal B 51.7 g T 54.6 g W 373.3 g SFA 7.5 g Cukry 73.4 g Sól 5.2 g Błonnik 38.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-06-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2098.6 kcal B 56.2 g T 54.6 g W 354.2 g SFA 17.7 g Cukry 71.6 g Sól 5.9 g Błonnik 25.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2310.0 kcal B 103.9 g T 65.5 g W 342.4 g SFA 27.4 g Cukry 70.2 g Sól 8.0 g Błonnik 33.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2193.2 kcal B 60.5 g T 68.2 g W 354.0 g SFA 22.9 g Cukry 54.0 g Sól 5.7 g Błonnik 42.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2100.6 kcal B 47.6 g T 56.3 g W 370.4 g SFA 7.8 g Cukry 67.2 g Sól 4.7 g Błonnik 42.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-06-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2373.7 kcal B 46.3 g T 74.4 g W 391.5 g SFA 18.8 g Cukry 95.7 g Sól 5.1 g Błonnik 31.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2640.9 kcal B 103.0 g T 84.9 g W 384.6 g SFA 27.8 g Cukry 95.0 g Sól 5.6 g Błonnik 34.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2377.3 kcal B 76.7 g T 73.1 g W 376.4 g SFA 23.4 g Cukry 76.7 g Sól 6.7 g Błonnik 55.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 525.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2195.5 kcal B 48.3 g T 57.8 g W 394.2 g SFA 7.6 g Cukry 91.8 g Sól 5.6 g Błonnik 58.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 200.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Czwartek 2025-06-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2215.0 kcal B 39.5 g T 65.2 g W 379.7 g SFA 18.9 g Cukry 116.5 g Sól 5.7 g Błonnik 21.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	banan 115.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2579.5 kcal B 113.2 g T 71.3 g W 389.4 g SFA 31.7 g Cukry 107.3 g Sól 8.8 g Błonnik 29.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ser twarogowy półtłusty 100.00g; (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 110.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2345.4 kcal B 66.2 g T 74.7 g W 373.5 g SFA 25.9 g Cukry 92.9 g Sól 5.8 g Błonnik 33.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 100.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2172.6 kcal B 48.7 g T 56.2 g W 385.8 g SFA 8.2 g Cukry 81.8 g Sól 5.1 g Błonnik 37.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-06-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2295.8 kcal B 56.2 g T 51.4 g W 410.2 g SFA 17.4 g Cukry 140.8 g Sól 5.1 g Błonnik 23.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 300.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2515.9 kcal B 113.9 g T 56.8 g W 403.6 g SFA 25.4 g Cukry 147.5 g Sól 6.7 g Błonnik 29.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 120.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) (120g) 140.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2310.7 kcal B 77.1 g T 56.7 g W 394.7 g SFA 22.6 g Cukry 81.2 g Sól 5.3 g Błonnik 42.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 540.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2106.1 kcal B 50.4 g T 46.8 g W 392.8 g SFA 8.1 g Cukry 66.9 g Sól 4.8 g Błonnik 43.4 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z pieczonego selera 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; hummus, gotowy 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-06-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2108.4 kcal B 47.3 g T 57.7 g W 354.8 g SFA 17.2 g Cukry 90.9 g Sól 5.9 g Błonnik 19.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; poledwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2403.3 kcal B 101.0 g T 65.9 g W 363.3 g SFA 26.3 g Cukry 88.3 g Sól 7.4 g Błonnik 26.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (120g) 220.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; poledwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2320.2 kcal B 79.3 g T 79.1 g W 341.3 g SFA 28.8 g Cukry 54.4 g Sól 6.4 g Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2144.7 kcal B 51.9 g T 57.7 g W 376.0 g SFA 7.7 g Cukry 75.9 g Sól 5.0 g Błonnik 36.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Niedziela 2025-06-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2189.2 kcal B 57.8 g T 57.9 g W 368.3 g SFA 19.7 g Cukry 98.7 g Sól 5.4 g Błonnik 28.5 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2460.3 kcal B 113.5 g T 67.8 g W 364.0 g SFA 28.7 g Cukry 97.6 g Sól 6.7 g Błonnik 30.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca (90g) 120.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2247.4 kcal B 86.2 g T 65.5 g W 355.2 g SFA 23.5 g Cukry 97.1 g Sól 5.2 g Błonnik 49.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 06 2025 Razem E: 2198.1 kcal B 58.8 g T 64.4 g W 376.3 g SFA 9.7 g Cukry 93.3 g Sól 5.2 g Błonnik 57.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; hummus, gotowy 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-06-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2162.0 kcal B 76.7 g T 71.4 g W 311.3 g SFA 26.2 g Cukry 72.1 g Sól 12.1 g Błonnik 18.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2035.8 kcal B 79.0 g T 45.8 g W 343.8 g SFA 9.9 g Cukry 64.1 g Sól 5.0 g Błonnik 29.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2156.9 kcal B 57.9 g T 71.3 g W 333.4 g SFA 11.9 g Cukry 73.8 g Sól 5.3 g Błonnik 26.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2367.9 kcal B 96.2 g T 70.5 g W 356.5 g SFA 23.9 g Cukry 72.8 g Sól 1.5 g Błonnik 32.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-24

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2078.5 kcal B 72.5 g T 66.6 g W 305.6 g SFA 22.0 g Cukry 65.1 g Sól 5.5 g Błonnik 23.2 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; połówka drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 220.00g;	Salatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 70.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; filet z kurczaka, gotowany 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2090.4 kcal B 76.0 g T 51.2 g W 349.6 g SFA 9.9 g Cukry 66.6 g Sól 5.2 g Błonnik 38.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 550.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2109.8 kcal B 68.1 g T 58.8 g W 337.4 g SFA 10.1 g Cukry 73.1 g Sól 4.3 g Błonnik 29.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 550.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2180.6 kcal B 97.8 g T 59.2 g W 329.1 g SFA 21.9 g Cukry 54.6 g Sól 1.5 g Błonnik 32.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-25

DIETA SP BEZGLUTENOWA
23-29 06 2025

Razem E: 2438.4 kcal | B 77.4 g | T 86.4 g | W 344.1 g | SFA 25.7 g | Cukry 78.3 g | Sól 6.2 g | Błonnik 21.3 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**

II śniadanie

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g **(JAJ, SEL)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Buraczki na ciepło 130.1g

obiad

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

kolacja

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025

Razem E: 2374.0 kcal | B 74.5 g | T 68.0 g | W 383.8 g | SFA 12.0 g | Cukry 86.6 g | Sól 5.9 g | Błonnik 37.1 g

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 130.1g

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025

Razem E: 2333.8 kcal | B 54.0 g | T 69.0 g | W 383.5 g | SFA 9.0 g | Cukry 96.0 g | Sól 4.2 g | Błonnik 27.4 g

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g **(SEL)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Buraczki na ciepło 130.1g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025

Razem E: 2446.8 kcal | B 90.2 g | T 78.0 g | W 364.6 g | SFA 25.1 g | Cukry 76.7 g | Sól 1.8 g | Błonnik 34.8 g

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 130.1g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 99.9g **(SEL)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb niskosodowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Czwartek 2025-06-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2192.7 kcal B 67.6 g T 60.2 g W 354.8 g SFA 23.9 g Cukry 109.0 g Sól 5.4 g Błonnik 17.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	banan 120.00g;
DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025 Razem E: 1997.9 kcal B 62.3 g T 35.2 g W 374.6 g SFA 7.3 g Cukry 78.0 g Sól 5.4 g Błonnik 34.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025 Razem E: 1999.0 kcal B 46.6 g T 44.1 g W 361.1 g SFA 7.8 g Cukry 81.1 g Sól 5.4 g Błonnik 23.8 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 150.0g	Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2227.9 kcal B 96.4 g T 50.0 g W 365.8 g SFA 22.8 g Cukry 88.8 g Sól 1.6 g Błonnik 27.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.7g	Herbata z cukrem 300.0g bułka niskosodowa 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2099.7 kcal B 71.7 g T 58.2 g W 328.2 g SFA 22.4 g Cukry 88.1 g Sól 5.2 g Błonnik 18.4 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 220.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2036.5 kcal B 73.0 g T 38.0 g W 366.4 g SFA 7.4 g Cukry 82.3 g Sól 4.9 g Błonnik 30.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2168.1 kcal B 56.2 g T 43.8 g W 395.6 g SFA 8.1 g Cukry 134.6 g Sól 4.1 g Błonnik 24.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 99.9g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2307.3 kcal B 98.4 g T 51.5 g W 377.7 g SFA 22.5 g Cukry 127.0 g Sól 1.4 g Błonnik 27.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2174.0 kcal B 63.3 g T 71.8 g W 323.1 g SFA 22.0 g Cukry 69.7 g Sól 7.5 g Błonnik 18.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2081.9 kcal B 77.1 g T 45.5 g W 353.8 g SFA 8.5 g Cukry 72.3 g Sól 5.2 g Błonnik 27.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2158.7 kcal B 68.3 g T 54.4 g W 353.7 g SFA 9.4 g Cukry 90.8 g Sól 4.5 g Błonnik 19.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2305.4 kcal B 98.1 g T 63.9 g W 346.6 g SFA 24.4 g Cukry 67.5 g Sól 1.6 g Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2145.1 kcal B 78.5 g T 68.3 g W 309.6 g SFA 24.0 g Cukry 78.3 g Sól 5.3 g Błonnik 20.0 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2086.7 kcal B 84.3 g T 43.6 g W 355.4 g SFA 9.1 g Cukry 88.0 g Sól 4.5 g Błonnik 34.4 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 06 2025 Razem E: 2099.7 kcal B 76.0 g T 46.7 g W 352.5 g SFA 8.4 g Cukry 95.4 g Sól 4.6 g Błonnik 27.3 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 104.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 06 2025 Razem E: 2182.9 kcal B 104.4 g T 55.5 g W 330.2 g SFA 23.8 g Cukry 71.8 g Sól 1.6 g Błonnik 28.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2334.8 kcal B 104.6 g T 65.8 g W 349.2 g SFA 27.5 g Cukry 82.5 g Sól 7.6 g Błonnik 35.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2491.5 kcal B 109.0 g T 66.8 g W 382.8 g SFA 27.6 g Cukry 83.0 g Sól 8.1 g Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2618.4 kcal B 114.2 g T 69.4 g W 403.8 g SFA 28.7 g Cukry 86.7 g Sól 8.6 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 23-29 06 2025 Razem E: 2618.4 kcal B 114.2 g T 69.4 g W 403.8 g SFA 28.7 g Cukry 86.7 g Sól 8.6 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-24

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2293.5 kcal B 100.3 g T 67.7 g W 340.2 g SFA 27.8 g Cukry 64.0 g Sól 6.6 g Błonnik 37.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 30.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 641.3g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2430.7 kcal B 104.4 g T 67.6 g W 371.5 g SFA 28.0 g Cukry 67.0 g Sól 7.2 g Błonnik 40.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 30.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 550.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2502.7 kcal B 107.0 g T 68.0 g W 386.3 g SFA 27.8 g Cukry 69.7 g Sól 7.6 g Błonnik 40.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biskopity 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 23-29 06 2025 Razem E: 2502.7 kcal B 107.0 g T 68.0 g W 386.3 g SFA 27.8 g Cukry 69.7 g Sól 7.6 g Błonnik 40.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biskopity 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-06-25

DIETA SP KOBIECY
CIĘŻARNEJ I
TRYMESTR 23-29 06
2025

Razem E: 2522.2 kcal | B
101.5 g | T 84.0 g | W 359.2 g
| SFA 27.2 g | Cukry 82.0 g |
Sól 6.5 g | Błonnik 35.6 g

POSIŁEK 1

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

POSIŁEK 2

Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**

POSIŁEK 3

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 130.1g
gruszka 150.00g;

POSIŁEK 4

Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**

POSIŁEK 5

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 6

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA SP KOBIECY
CIĘŻARNEJ II
TRYMESTR 23-29 06
2025

Razem E: 2676.7 kcal | B
105.6 g | T 85.0 g | W 392.5 g
| SFA 27.4 g | Cukry 82.5 g |
Sól 7.1 g | Błonnik 37.7 g

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 130.1g
gruszka 150.00g;

Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA SP KOBIECY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR 23-29 06
2025

Razem E: 2747.9 kcal | B
109.0 g | T 86.6 g | W 403.9 g
| SFA 27.8 g | Cukry 83.9 g |
Sól 7.2 g | Błonnik 38.7 g

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 120.0g **(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 130.1g
gruszka 150.00g;

Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA SP MATKI
KARMIAĄCEJ 23-29 06
2025

Razem E: 2747.9 kcal | B
109.0 g | T 86.6 g | W 403.9 g
| SFA 27.8 g | Cukry 83.9 g |
Sól 7.2 g | Błonnik 38.7 g

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 120.0g **(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 130.1g
gruszka 150.00g;

Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Czwartek 2025-06-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2253.6 kcal B 82.1 g T 61.4 g W 363.4 g SFA 27.3 g Cukry 101.9 g Sól 7.3 g Błonnik 32.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek ze szczypiorkiem 30.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 250.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2409.2 kcal B 86.6 g T 62.6 g W 396.1 g SFA 27.6 g Cukry 103.2 g Sól 7.9 g Błonnik 34.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek ze szczypiorkiem 30.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2521.1 kcal B 94.2 g T 63.6 g W 414.3 g SFA 28.9 g Cukry 110.6 g Sól 8.2 g Błonnik 34.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 23-29 06 2025 Razem E: 2521.1 kcal B 94.2 g T 63.6 g W 414.3 g SFA 28.9 g Cukry 110.6 g Sól 8.2 g Błonnik 34.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2313.4 kcal B 94.1 g T 57.2 g W 375.5 g SFA 22.6 g Cukry 91.9 g Sól 5.7 g Błonnik 37.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 520.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 150.0g Marchew z pieca 80.0g ziemniaki 160.00g;	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2538.0 kcal B 100.1 g T 62.7 g W 414.1 g SFA 24.9 g Cukry 96.7 g Sól 6.5 g Błonnik 37.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 150.0g Marchew z pieca 80.0g ziemniaki 180.00g;	banan 120.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2641.0 kcal B 102.8 g T 66.1 g W 430.5 g SFA 25.2 g Cukry 97.8 g Sól 6.7 g Błonnik 39.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 150.0g Marchew z pieca 80.0g ziemniaki 200.00g;	banan 120.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 23-29 06 2025 Razem E: 2641.0 kcal B 102.8 g T 66.1 g W 430.5 g SFA 25.2 g Cukry 97.8 g Sól 6.7 g Błonnik 39.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 150.0g Marchew z pieca 80.0g ziemniaki 200.00g;	banan 120.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-28	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2241.6 kcal B 92.9 g T 62.2 g W 339.8 g SFA 25.1 g Cukry 74.2 g Sól 6.4 g Błonnik 26.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2396.7 kcal B 96.9 g T 63.1 g W 373.4 g SFA 25.3 g Cukry 74.7 g Sól 6.9 g Błonnik 28.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2563.7 kcal B 102.0 g T 66.4 g W 403.1 g SFA 25.8 g Cukry 82.9 g Sól 7.6 g Błonnik 29.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 23-29 06 2025 Razem E: 2563.7 kcal B 102.0 g T 66.4 g W 403.1 g SFA 25.8 g Cukry 82.9 g Sól 7.6 g Błonnik 29.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2374.5 kcal B 107.7 g T 63.9 g W 358.3 g SFA 27.1 g Cukry 89.8 g Sól 6.6 g Błonnik 32.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2588.5 kcal B 113.7 g T 69.6 g W 393.8 g SFA 30.5 g Cukry 94.6 g Sól 7.2 g Błonnik 34.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 06 2025 Razem E: 2660.9 kcal B 116.4 g T 70.2 g W 408.3 g SFA 30.6 g Cukry 95.0 g Sól 7.6 g Błonnik 35.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 23-29 06 2025 Razem E: 2660.9 kcal B 116.4 g T 70.2 g W 408.3 g SFA 30.6 g Cukry 95.0 g Sól 7.6 g Błonnik 35.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025 Razem E: 1471.9 kcal B 67.0 g T 46.5 g W 206.6 g SFA 18.3 g Cukry 62.4 g Sól 6.1 g Błonnik 19.1 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa 200.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025 Razem E: 1457.1 kcal B 65.9 g T 46.7 g W 204.4 g SFA 17.8 g Cukry 60.1 g Sól 7.5 g Błonnik 20.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 300.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025 Razem E: 1928.4 kcal B 82.2 g T 64.7 g W 268.1 g SFA 26.2 g Cukry 80.1 g Sól 9.9 g Błonnik 25.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barznika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025 Razem E: 2313.7 kcal B 101.3 g T 68.2 g W 340.1 g SFA 27.7 g Cukry 85.1 g Sól 11.9 g Błonnik 31.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-24

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025 Razem E: 1470.8 kcal B 69.0 g T 44.7 g W 210.2 g SFA 19.3 g Cukry 66.1 g Sól 3.7 g Błonnik 21.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025 Razem E: 1451.9 kcal B 67.4 g T 44.7 g W 208.0 g SFA 18.8 g Cukry 63.5 g Sól 3.7 g Błonnik 22.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 300.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025 Razem E: 1937.0 kcal B 84.4 g T 62.2 g W 275.4 g SFA 27.1 g Cukry 81.3 g Sól 5.1 g Błonnik 27.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE) ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025 Razem E: 2278.6 kcal B 95.2 g T 63.9 g W 350.7 g SFA 27.8 g Cukry 87.9 g Sól 6.5 g Błonnik 37.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-06-25

Środa 2025-06-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 1549.2 kcal B 70.0 g T 50.5 g W 214.0 g SFA 17.7 g Cukry 61.6 g Sól 3.4 g Błonnik 18.9 g	Razem E: 1531.3 kcal B 68.6 g T 50.6 g W 211.4 g SFA 17.2 g Cukry 59.0 g Sól 3.6 g Błonnik 20.7 g	Razem E: 1995.4 kcal B 81.9 g T 68.4 g W 276.8 g SFA 25.0 g Cukry 79.6 g Sól 4.8 g Błonnik 25.6 g	Razem E: 2478.8 kcal B 101.2 g T 82.8 g W 350.8 g SFA 27.2 g Cukry 83.4 g Sól 6.3 g Błonnik 34.4 g			

DIETA

Czwartek 2025-06-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025 Razem E: 1423.4 kcal B 50.4 g T 41.4 g W 224.9 g SFA 18.1 g Cukry 72.6 g Sól 3.2 g Błonnik 19.6 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 180.0g (MLE) Wiśnie do ryżu 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025 Razem E: 1415.6 kcal B 50.3 g T 42.1 g W 222.6 g SFA 17.8 g Cukry 70.8 g Sól 3.2 g Błonnik 21.3 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 200.1g (MLE) Wiśnie do ryżu 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025 Razem E: 1856.6 kcal B 65.4 g T 58.2 g W 283.8 g SFA 26.1 g Cukry 95.0 g Sól 4.3 g Błonnik 25.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 199.9g (MLE) Wiśnie do ryżu 100.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025 Razem E: 2234.1 kcal B 81.6 g T 61.1 g W 358.9 g SFA 27.1 g Cukry 100.5 g Sól 6.7 g Błonnik 30.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Wiśnie do ryżu 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025 Razem E: 1432.1 kcal B 59.7 g T 38.9 g W 220.3 g SFA 16.0 g Cukry 62.7 g Sól 2.8 g Błonnik 17.3 g	Ryż na mleku 150.0g (MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025 Razem E: 1414.7 kcal B 57.9 g T 38.8 g W 218.8 g SFA 15.4 g Cukry 60.2 g Sól 2.7 g Błonnik 18.7 g	Ryż na mleku 200.0g (MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025 Razem E: 1901.7 kcal B 75.6 g T 56.3 g W 286.2 g SFA 23.5 g Cukry 82.2 g Sól 3.6 g Błonnik 22.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025 Razem E: 2258.3 kcal B 92.2 g T 58.6 g W 357.5 g SFA 24.3 g Cukry 90.2 g Sól 5.3 g Błonnik 30.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70.0g ziemniaki 180.00g;	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-28	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z dynią 200.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią 300.1g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 1474.4 kcal B 61.9 g T 48.5 g W 205.3 g SFA 20.4 g Cukry 63.5 g Sól 3.5 g Błonnik 16.3 g						

DIETA

Niedziela 2025-06-29	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 200.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; mus jabłkowy 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 300.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 120.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) ziemniaki 140.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g mus jabłkowy 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 23-29 06 2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)