

Diety

Wtorek 2026-04-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1345.8 kcal B 67.6 g T 41.7 g W 183.6 g SFA 16.0 g Cukry 39.0 g Sól 4.6 g Błonnik 17.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa minestrone 200.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 40.0g</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 076-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1350.9 kcal B 66.8 g T 41.9 g W 186.4 g SFA 15.5 g Cukry 37.0 g Sól 4.9 g Błonnik 20.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 300.1g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 50.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1730.4 kcal B 80.8 g T 56.7 g W 236.3 g SFA 23.1 g Cukry 49.1 g Sól 6.8 g Błonnik 25.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 300.1g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2212.9 kcal B 101.0 g T 61.3 g W 330.7 g SFA 23.9 g Cukry 52.3 g Sól 9.3 g Błonnik 34.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 400.1g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 200.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE)</p> <p>Makaron 100.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D2 06-12 042026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE)</p> <p>Makaron 120.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE)</p> <p>Makaron 140.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.1g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
Razem E: 1490.4 kcal B 59.9 g T 47.8 g W 217.4 g SFA 20.3 g Cukry 72.6 g Sól 3.1 g Błonnik 21.5 g	Razem E: 1488.8 kcal B 59.7 g T 48.1 g W 217.5 g SFA 19.6 g Cukry 69.8 g Sól 3.0 g Błonnik 23.9 g	Razem E: 1875.2 kcal B 71.8 g T 63.6 g W 269.0 g SFA 27.5 g Cukry 81.6 g Sól 3.9 g Błonnik 27.0 g	Razem E: 2459.8 kcal B 96.6 g T 74.2 g W 371.2 g SFA 30.3 g Cukry 84.8 g Sól 6.4 g Błonnik 36.7 g			

Diety

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Krupnik jaglany 200.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 300.1g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 300.1g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
DIETA D2 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
	<p>Razem E: 1424.5 kcal B 61.0 g T 45.9 g W 198.3 g SFA 18.2 g Cukry 72.3 g Sól 2.9 g Błonnik 13.2 g</p>					
	<p>Razem E: 1428.1 kcal B 59.8 g T 45.9 g W 200.9 g SFA 17.7 g Cukry 75.6 g Sól 2.8 g Błonnik 14.9 g</p>					
	<p>Razem E: 1908.6 kcal B 76.1 g T 62.5 g W 268.7 g SFA 25.7 g Cukry 93.8 g Sól 4.1 g Błonnik 17.8 g</p>					
	<p>Razem E: 2483.7 kcal B 101.5 g T 69.0 g W 376.8 g SFA 27.8 g Cukry 103.2 g Sól 6.3 g Błonnik 26.8 g</p>					

Diety

Poniedziałek 2026-04-06

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2210.9 kcal B 109.2 g T 73.3 g W 302.2 g SFA 29.8 g Cukry 52.4 g Sól 9.2 g Błonnik 48.5 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Kurczak w galarecie 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; salata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 130.0g Ziemiaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; salata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; salata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2204.8 kcal B 98.7 g T 109.9 g W 218.1 g SFA 46.7 g Cukry 73.1 g Sól 4.2 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2065.2 kcal B 98.1 g T 119.8 g W 161.2 g SFA 39.7 g Cukry 33.7 g Sól 2.5 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2233.6 kcal B 88.9 g T 68.0 g W 332.3 g SFA 28.4 g Cukry 72.2 g Sól 7.6 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g 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)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jablko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2267.4 kcal B 100.6 g T 62.8 g W 341.6 g SFA 24.2 g Cukry 96.6 g Sól 7.5 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2440.6 kcal B 104.6 g T 63.6 g W 380.2 g SFA 24.4 g Cukry 108.5 g Sól 8.0 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2533.2 kcal B 110.1 g T 64.8 g W 395.3 g SFA 25.0 g Cukry 109.5 g Sól 8.3 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2533.2 kcal B 110.1 g T 64.8 g W 395.3 g SFA 25.0 g Cukry 109.5 g Sól 8.3 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2292.5 kcal B 92.5 g T 60.3 g W 359.8 g SFA 24.8 g Cukry 82.4 g Sól 6.3 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2495.0 kcal B 98.4 g T 62.1 g W 402.2 g SFA 25.4 g Cukry 91.9 g Sól 7.0 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2604.6 kcal B 101.0 g T 64.0 g W 423.4 g SFA 25.6 g Cukry 104.2 g Sól 7.2 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2604.6 kcal B 101.0 g T 64.0 g W 423.4 g SFA 25.6 g Cukry 104.2 g Sól 7.2 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 034 2026</p> <p>Razem E: 2250.5 kcal B 92.1 g T 57.9 g W 357.3 g SFA 22.9 g Cukry 77.7 g Sól 8.4 g Błonnik 38.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2401.6 kcal B 97.3 g T 58.9 g W 388.5 g SFA 23.2 g Cukry 78.4 g Sól 9.1 g Błonnik 40.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2520.5 kcal B 100.5 g T 64.5 g W 403.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.8 g Sól 9.6 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2520.5 kcal B 100.5 g T 64.5 g W 403.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.8 g Sól 9.6 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2335.8 kcal B 101.4 g T 68.2 g W 342.3 g SFA 27.4 g Cukry 84.2 g Sól 6.1 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2532.7 kcal B 109.2 g T 70.1 g W 380.4 g SFA 28.1 g Cukry 91.2 g Sól 6.7 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2614.1 kcal B 110.7 g T 70.4 g W 398.9 g SFA 28.1 g Cukry 103.0 g Sól 6.9 g Błonnik 30.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2614.3 kcal B 110.7 g T 70.4 g W 398.9 g SFA 28.1 g Cukry 102.9 g Sól 6.9 g Błonnik 30.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2238.2 kcal B 88.2 g T 58.8 g W 352.5 g SFA 24.9 g Cukry 59.0 g Sól 7.9 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2392.7 kcal B 92.2 g T 59.8 g W 385.8 g SFA 25.1 g Cukry 59.6 g Sól 8.5 g Błonnik 33.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2517.5 kcal B 95.4 g T 64.9 g W 403.0 g SFA 28.0 g Cukry 59.8 g Sól 8.9 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2517.5 kcal B 95.4 g T 64.9 g W 403.0 g SFA 28.0 g Cukry 59.8 g Sól 8.9 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-04-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2104.3 kcal B 84.0 g T 73.3 g W 281.8 g SFA 27.0 g Cukry 45.1 g Sól 7.7 g Błonnik 18.3 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE)</p> <p>Kurczak w galarecie 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2255.1 kcal B 102.2 g T 69.5 g W 321.9 g SFA 14.9 g Cukry 44.7 g Sól 6.4 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z tuńczyka i jaj 80.0g (JAJ, RYB, GOR)</p> <p>Kurczak w galarecie 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Udzik pieczony 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2132.3 kcal B 83.5 g T 64.6 g W 323.2 g SFA 29.0 g Cukry 45.4 g Sól 6.4 g Błonnik 42.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2070.5 kcal B 49.0 g T 58.7 g W 361.1 g SFA 7.9 g Cukry 63.0 g Sól 4.8 g Błonnik 48.6 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>jablko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-11 04 2026</p> <p>Razem E: 2016.3 kcal B 46.2 g T 51.6 g W 350.5 g SFA 16.6 g Cukry 123.2 g Sól 6.0 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskostodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Gulasz wieprzowy (SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2347.3 kcal B 103.1 g T 62.1 g W 359.7 g SFA 25.2 g Cukry 123.3 g Sól 8.2 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskostodzony 80.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2078.6 kcal B 58.6 g T 55.1 g W 356.7 g SFA 20.5 g Cukry 70.0 g Sól 5.8 g Błonnik 44.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-1204 2026</p> <p>Razem E: 1992.0 kcal B 42.6 g T 44.2 g W 375.7 g SFA 7.3 g Cukry 82.3 g Sól 4.5 g Błonnik 46.4 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2196.0 kcal B 43.8 g T 63.9 g W 370.0 g SFA 21.7 g Cukry 78.8 g Sól 7.0 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łożatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2463.7 kcal B 105.3 g T 72.7 g W 363.1 g SFA 32.1 g Cukry 81.2 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łożatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2193.7 kcal B 84.6 g T 69.8 g W 323.1 g SFA 29.1 g Cukry 49.5 g Sól 5.3 g Błonnik 33.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2025.0 kcal B 48.9 g T 46.1 g W 369.0 g SFA 7.6 g Cukry 70.1 g Sól 4.5 g Błonnik 43.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2295.6 kcal B 53.6 g T 60.6 g W 389.5 g SFA 21.1 g Cukry 107.8 g Sól 5.7 g Błonnik 17.6 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2507.2 kcal B 111.3 g T 60.2 g W 393.4 g SFA 26.3 g Cukry 112.9 g Sól 5.3 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2132.5 kcal B 72.3 g T 53.1 g W 358.5 g SFA 21.9 g Cukry 95.4 g Sól 6.2 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2132.1 kcal B 46.2 g T 60.3 g W 369.9 g SFA 8.1 g Cukry 57.9 g Sól 7.0 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2091.0 kcal B 52.0 g T 50.8 g W 363.9 g SFA 16.7 g Cukry 83.2 g Sól 6.8 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2310.4 kcal B 101.0 g T 57.1 g W 364.0 g SFA 24.3 g Cukry 87.1 g Sól 8.5 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2429.9 kcal B 74.3 g T 64.6 g W 405.5 g SFA 21.6 g Cukry 72.1 g Sól 5.5 g Błonnik 54.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2313.5 kcal B 55.8 g T 49.7 g W 429.0 g SFA 7.6 g Cukry 86.7 g Sól 4.3 g Błonnik 56.3 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2319.8 kcal B 57.0 g T 67.0 g W 376.8 g SFA 22.1 g Cukry 108.9 g Sól 6.1 g Błonnik 19.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2557.0 kcal B 108.7 g T 69.6 g W 387.3 g SFA 28.1 g Cukry 113.7 g Sól 6.7 g Błonnik 29.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2288.2 kcal B 83.7 g T 66.2 g W 357.6 g SFA 23.3 g Cukry 83.7 g Sól 5.5 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2124.4 kcal B 52.2 g T 60.9 g W 365.5 g SFA 8.1 g Cukry 64.9 g Sól 5.0 g Błonnik 44.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1970.3 kcal B 42.0 g T 51.9 g W 340.7 g SFA 17.8 g Cukry 76.2 g Sól 6.4 g Błonnik 24.2 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2334.7 kcal B 97.0 g T 61.8 g W 360.1 g SFA 27.2 g Cukry 82.7 g Sól 7.3 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2169.2 kcal B 68.9 g T 72.2 g W 330.7 g SFA 23.0 g Cukry 52.0 g Sól 6.3 g Błonnik 43.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2171.3 kcal B 56.6 g T 59.9 g W 373.3 g SFA 8.5 g Cukry 57.3 g Sól 6.1 g Błonnik 47.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Poniedziałek 2026-04-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2154.2 kcal B 67.0 g T 76.3 g W 308.2 g SFA 25.3 g Cukry 55.1 g Sól 8.2 g Błonnik 26.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek 60.0g (MLE) Kurczak w galarecie 50.1g (SEL) Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2305.7 kcal B 110.3 g T 67.3 g W 332.4 g SFA 26.9 g Cukry 50.2 g Sól 8.6 g Błonnik 37.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek 80.0g (MLE) Kurczak w galarecie 100.0g (SEL) Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2275.6 kcal B 101.3 g T 66.1 g W 336.8 g SFA 26.8 g Cukry 52.1 g Sól 1.4 g Błonnik 32.5 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2175.9 kcal B 68.7 g T 59.6 g W 348.8 g SFA 11.9 g Cukry 64.5 g Sól 6.2 g Błonnik 20.9 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1985.6 kcal B 73.1 g T 66.6 g W 278.9 g SFA 24.0 g Cukry 68.5 g Sól 5.9 g Błonnik 22.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Ślupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka barthnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Duszona kapusta 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2079.2 kcal B 73.1 g T 51.0 g W 350.6 g SFA 10.0 g Cukry 78.4 g Sól 5.2 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>Ślupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 399.9g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Duszona kapusta 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2217.3 kcal B 76.8 g T 56.2 g W 360.5 g SFA 10.2 g Cukry 124.4 g Sól 4.5 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m 540.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2209.5 kcal B 106.0 g T 56.1 g W 335.2 g SFA 22.6 g Cukry 106.6 g Sól 1.7 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</p> <p>Marchew z pieca b/soli 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2206.2 kcal B 74.9 g T 80.9 g W 300.4 g SFA 29.2 g Cukry 52.8 g Sól 7.0 g Błonnik 21.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2095.5 kcal B 66.8 g T 52.1 g W 358.2 g SFA 10.6 g Cukry 68.5 g Sól 5.7 g Błonnik 39.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; poledwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2114.0 kcal B 55.2 g T 53.7 g W 358.3 g SFA 9.3 g Cukry 93.1 g Sól 5.1 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>banan 120.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2282.2 kcal B 88.7 g T 61.9 g W 358.0 g SFA 23.6 g Cukry 65.3 g Sól 1.5 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary b/soli 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	ł śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2297.7 kcal B 71.2 g T 68.7 g W 353.1 g SFA 24.8 g Cukry 95.1 g Sól 7.9 g Błonnik 14.7 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenka 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2277.0 kcal B 77.6 g T 51.1 g W 394.1 g SFA 9.6 g Cukry 45.1 g Sól 7.6 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2290.2 kcal B 63.8 g T 60.8 g W 378.5 g SFA 9.8 g Cukry 87.8 g Sól 6.1 g Błonnik 20.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2306.9 kcal B 94.6 g T 55.5 g W 371.7 g SFA 23.6 g Cukry 84.1 g Sól 1.3 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Dyńia z pieca b/soli 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2109.5 kcal B 70.1 g T 63.1 g W 320.9 g SFA 22.6 g Cukry 73.5 g Sól 7.1 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger z łososia 100 g bg (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka coleslaw 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2078.9 kcal B 65.9 g T 40.9 g W 379.6 g SFA 8.0 g Cukry 85.6 g Sól 6.0 g Błonnik 40.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2231.8 kcal B 63.4 g T 48.7 g W 392.3 g SFA 8.5 g Cukry 82.8 g Sól 4.2 g Błonnik 35.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2223.5 kcal B 95.6 g T 53.8 g W 354.6 g SFA 21.3 g Cukry 45.5 g Sól 1.2 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany b/soli 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 180.1g</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2283.3 kcal B 76.0 g T 73.5 g W 332.0 g SFA 26.4 g Cukry 82.0 g Sól 7.2 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2239.1 kcal B 71.7 g T 66.5 g W 354.3 g SFA 10.5 g Cukry 53.4 g Sól 7.3 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2308.3 kcal B 69.4 g T 62.7 g W 370.9 g SFA 10.8 g Cukry 105.2 g Sól 6.0 g Błonnik 19.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2428.2 kcal B 108.7 g T 64.9 g W 365.3 g SFA 26.1 g Cukry 96.3 g Sól 1.2 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło b/soli 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1920.6 kcal B 54.7 g T 59.5 g W 295.8 g SFA 20.8 g Cukry 59.1 g Sól 7.8 g Błonnik 20.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>ziemniaki 180.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2244.6 kcal B 72.8 g T 68.3 g W 351.9 g SFA 18.0 g Cukry 53.2 g Sól 6.9 g Błonnik 37.0 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1965.5 kcal B 68.2 g T 49.0 g W 320.4 g SFA 10.2 g Cukry 83.0 g Sól 4.5 g Błonnik 23.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2068.7 kcal B 97.2 g T 51.9 g W 317.3 g SFA 22.9 g Cukry 63.9 g Sól 1.6 g Błonnik 28.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca b/soli 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-04-06	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2384.5 kcal B 114.9 g T 76.6 g W 334.2 g SFA 31.5 g Cukry 58.9 g Sól 9.8 g Błonnik 52.0 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Kurczak w galarecie 100.0g (SEL) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2384.5 kcal B 114.9 g T 76.6 g W 334.2 g SFA 31.5 g Cukry 58.9 g Sól 9.8 g Błonnik 52.0 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Kurczak w galarecie 100.0g (SEL) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2384.5 kcal B 114.9 g T 76.6 g W 334.2 g SFA 31.5 g Cukry 58.9 g Sól 9.8 g Błonnik 52.0 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Kurczak w galarecie 100.0g (SEL) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY KARMIĄCEJ 6-12.04 2026</p> <p>Razem E: 2384.5 kcal B 114.9 g T 76.6 g W 334.2 g SFA 31.5 g Cukry 58.9 g Sól 9.8 g Błonnik 52.0 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Kurczak w galarecie 100.0g (SEL) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; chrzan 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ciasto marchewkowe 100.0g (GLU, JAJ, ORZ, SO2) ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1985.6 kcal B 97.1 g T 65.6 g W 273.6 g SFA 25.7 g Cukry 45.4 g Sól 7.9 g Błonnik 46.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2103.2 kcal B 102.1 g T 120.5 g W 165.2 g SFA 40.3 g Cukry 33.8 g Sól 2.5 g Błonnik 25.5 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2244.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 222.2 g SFA 47.0 g Cukry 70.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2214.7 kcal B 101.2 g T 60.1 g W 331.7 g SFA 24.8 g Cukry 100.4 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2174.2 kcal B 97.4 g T 79.4 g W 291.7 g SFA 30.5 g Cukry 48.1 g Sól 6.6 g Błonnik 51.6 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2124.6 kcal B 99.6 g T 120.9 g W 169.5 g SFA 40.0 g Cukry 27.8 g Sól 2.2 g Błonnik 23.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2247.9 kcal B 71.2 g T 64.9 g W 361.7 g SFA 24.7 g Cukry 98.7 g Sól 7.1 g Błonnik 37.5 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g 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)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2139.8 kcal B 88.3 g T 64.5 g W 329.8 g SFA 26.1 g Cukry 55.6 g Sól 6.7 g Błonnik 57.9 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g gruszka 150.00g;</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2107.6 kcal B 100.8 g T 120.4 g W 167.8 g SFA 40.3 g Cukry 35.2 g Sól 2.6 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2249.6 kcal B 103.5 g T 114.4 g W 213.2 g SFA 47.4 g Cukry 70.1 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2790.7 kcal B 112.5 g T 76.9 g W 443.1 g SFA 43.7 g Cukry 90.2 g Sól 6.2 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; poledwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1949.8 kcal B 83.4 g T 58.8 g W 292.2 g SFA 24.6 g Cukry 67.3 g Sól 8.9 g Błonnik 46.2 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łoPATKA wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 60.5g</p>	<p>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bARTNIKA 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2090.6 kcal B 101.1 g T 120.5 g W 162.3 g SFA 39.8 g Cukry 29.3 g Sól 2.3 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2251.6 kcal B 101.5 g T 111.2 g W 224.3 g SFA 47.0 g Cukry 71.2 g Sól 4.1 g Błonnik 26.3 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2228.4 kcal B 91.9 g T 55.3 g W 357.7 g SFA 24.5 g Cukry 100.5 g Sól 8.5 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łOPATKA wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 180.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bARTNIKA 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2118.0 kcal B 99.3 g T 72.8 g W 291.4 g SFA 29.9 g Cukry 47.8 g Sól 7.6 g Błonnik 49.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1985.7 kcal B 102.3 g T 104.9 g W 172.0 g SFA 39.0 g Cukry 38.6 g Sól 2.6 g Błonnik 28.7 g</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2123.8 kcal B 104.3 g T 92.6 g W 226.5 g SFA 44.9 g Cukry 72.9 g Sól 2.7 g Błonnik 20.1 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2327.5 kcal B 102.0 g T 61.5 g W 355.9 g SFA 25.6 g Cukry 94.5 g Sól 6.6 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 199.9g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2068.3 kcal B 85.3 g T 62.8 g W 311.3 g SFA 25.1 g Cukry 42.4 g Sól 9.2 g Błonnik 49.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 60.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g Słupki marchewki 50.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2065.5 kcal B 100.4 g T 120.4 g W 156.0 g SFA 39.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.3 g Błonnik 23.7 g</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2189.1 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2158.5 kcal B 80.7 g T 57.2 g W 346.4 g SFA 24.5 g Cukry 73.7 g Sól 6.9 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2273.4 kcal B 93.3 g T 73.9 g W 327.1 g SFA 30.3 g Cukry 50.4 g Sól 6.4 g Błonnik 36.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2278.2 kcal B 92.7 g T 67.8 g W 338.0 g SFA 30.2 g Cukry 64.6 g Sól 6.4 g Błonnik 27.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2251.8 kcal B 67.0 g T 62.0 g W 370.9 g SFA 24.7 g Cukry 78.7 g Sól 6.2 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2186.6 kcal B 73.0 g T 58.6 g W 354.2 g SFA 21.8 g Cukry 70.9 g Sól 6.1 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2304.0 kcal B 88.7 g T 59.2 g W 369.2 g SFA 23.9 g Cukry 91.7 g Sól 6.5 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2323.7 kcal B 89.2 g T 56.0 g W 379.3 g SFA 23.8 g Cukry 95.7 g Sól 5.0 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2385.5 kcal B 91.4 g T 61.1 g W 379.4 g SFA 26.1 g Cukry 94.8 g Sól 4.7 g Błonnik 22.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2239.3 kcal B 88.7 g T 49.2 g W 373.7 g SFA 21.5 g Cukry 92.5 g Sól 4.9 g Błonnik 27.6 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2311.3 kcal B 95.2 g T 64.1 g W 352.8 g SFA 25.8 g Cukry 88.3 g Sól 7.3 g Błonnik 30.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2368.7 kcal B 94.4 g T 63.9 g W 367.2 g SFA 25.4 g Cukry 96.3 g Sól 5.9 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2416.1 kcal B 94.3 g T 66.5 g W 370.9 g SFA 24.8 g Cukry 97.9 g Sól 5.6 g Błonnik 23.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; szynka białego mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2255.5 kcal B 95.8 g T 50.6 g W 367.5 g SFA 20.4 g Cukry 96.5 g Sól 5.9 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2335.4 kcal B 95.8 g T 89.5 g W 301.8 g SFA 39.2 g Cukry 52.6 g Sól 7.9 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2035.8 kcal B 80.8 g T 55.9 g W 314.3 g SFA 24.6 g Cukry 67.7 g Sól 6.3 g Błonnik 28.0 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2121.0 kcal B 79.9 g T 61.3 g W 324.0 g SFA 26.1 g Cukry 74.9 g Sól 6.1 g Błonnik 24.1 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2100.6 kcal B 83.5 g T 58.9 g W 319.5 g SFA 24.4 g Cukry 70.5 g Sól 6.1 g Błonnik 24.4 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2189.0 kcal B 91.8 g T 60.3 g W 335.9 g SFA 23.8 g Cukry 105.4 g Sól 7.1 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Duszona kapusta 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2185.8 kcal B 90.8 g T 57.5 g W 341.9 g SFA 22.8 g Cukry 106.4 g Sól 7.4 g Błonnik 32.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2211.0 kcal B 90.1 g T 58.3 g W 345.2 g SFA 24.1 g Cukry 107.9 g Sól 7.1 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy mielony 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2107.9 kcal B 91.6 g T 48.5 g W 341.8 g SFA 20.3 g Cukry 106.4 g Sól 7.4 g Błonnik 32.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 148.8g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1985.6 kcal B 97.1 g T 65.6 g W 273.6 g SFA 25.7 g Cukry 45.4 g Sól 7.9 g Błonnik 46.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2103.2 kcal B 102.1 g T 120.5 g W 165.2 g SFA 40.3 g Cukry 33.8 g Sól 2.5 g Błonnik 25.5 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2244.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 222.2 g SFA 47.0 g Cukry 70.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2214.7 kcal B 101.2 g T 60.1 g W 331.7 g SFA 24.8 g Cukry 100.4 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2174.2 kcal B 97.4 g T 79.4 g W 291.7 g SFA 30.5 g Cukry 48.1 g Sól 6.6 g Błonnik 51.6 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2124.6 kcal B 99.6 g T 120.9 g W 169.5 g SFA 40.0 g Cukry 27.8 g Sól 2.2 g Błonnik 23.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2247.9 kcal B 71.2 g T 64.9 g W 361.7 g SFA 24.7 g Cukry 98.7 g Sól 7.1 g Błonnik 37.5 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g 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)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2139.8 kcal B 88.3 g T 64.5 g W 329.8 g SFA 26.1 g Cukry 55.6 g Sól 6.7 g Błonnik 57.9 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g gruszka 150.00g;</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2107.6 kcal B 100.8 g T 120.4 g W 167.8 g SFA 40.3 g Cukry 35.2 g Sól 2.6 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2249.6 kcal B 103.5 g T 114.4 g W 213.2 g SFA 47.4 g Cukry 70.1 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2790.7 kcal B 112.5 g T 76.9 g W 443.1 g SFA 43.7 g Cukry 90.2 g Sól 6.2 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; poledwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1949.8 kcal B 83.4 g T 58.8 g W 292.2 g SFA 24.6 g Cukry 67.3 g Sól 8.9 g Błonnik 46.2 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łoPATKA wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 60.5g</p>	<p>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2090.6 kcal B 101.1 g T 120.5 g W 162.3 g SFA 39.8 g Cukry 29.3 g Sól 2.3 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2251.6 kcal B 101.5 g T 111.2 g W 224.3 g SFA 47.0 g Cukry 71.2 g Sól 4.1 g Błonnik 26.3 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2228.4 kcal B 91.9 g T 55.3 g W 357.7 g SFA 24.5 g Cukry 100.5 g Sól 8.5 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 180.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2118.0 kcal B 99.3 g T 72.8 g W 291.4 g SFA 29.9 g Cukry 47.8 g Sól 7.6 g Błonnik 49.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1985.7 kcal B 102.3 g T 104.9 g W 172.0 g SFA 39.0 g Cukry 38.6 g Sól 2.6 g Błonnik 28.7 g</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2123.8 kcal B 104.3 g T 92.6 g W 226.5 g SFA 44.9 g Cukry 72.9 g Sól 2.7 g Błonnik 20.1 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2327.5 kcal B 102.0 g T 61.5 g W 355.9 g SFA 25.6 g Cukry 94.5 g Sól 6.6 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 199.9g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2068.3 kcal B 85.3 g T 62.8 g W 311.3 g SFA 25.1 g Cukry 42.4 g Sól 9.2 g Błonnik 49.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 60.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g Słupki marchewki 50.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2065.5 kcal B 100.4 g T 120.4 g W 156.0 g SFA 39.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.3 g Błonnik 23.7 g</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>	
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2189.1 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>	
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2158.5 kcal B 80.7 g T 57.2 g W 346.4 g SFA 24.5 g Cukry 73.7 g Sól 6.9 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1985.6 kcal B 73.1 g T 66.6 g W 278.9 g SFA 24.0 g Cukry 68.5 g Sól 5.9 g Błonnik 22.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Ślupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka barthnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Duszona kapusta 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2079.2 kcal B 73.1 g T 51.0 g W 350.6 g SFA 10.0 g Cukry 78.4 g Sól 5.2 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>Ślupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 399.9g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Duszona kapusta 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2217.3 kcal B 76.8 g T 56.2 g W 360.5 g SFA 10.2 g Cukry 124.4 g Sól 4.5 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m 540.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2209.5 kcal B 106.0 g T 56.1 g W 335.2 g SFA 22.6 g Cukry 106.6 g Sól 1.7 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</p> <p>Marchew z pieca b/soli 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2206.2 kcal B 74.9 g T 80.9 g W 300.4 g SFA 29.2 g Cukry 52.8 g Sól 7.0 g Błonnik 21.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2095.5 kcal B 66.8 g T 52.1 g W 358.2 g SFA 10.6 g Cukry 68.5 g Sól 5.7 g Błonnik 39.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; poledwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2114.0 kcal B 55.2 g T 53.7 g W 358.3 g SFA 9.3 g Cukry 93.1 g Sól 5.1 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>banan 120.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2282.2 kcal B 88.7 g T 61.9 g W 358.0 g SFA 23.6 g Cukry 65.3 g Sól 1.5 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Kalafior z pary b/soli 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	ł śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2297.7 kcal B 71.2 g T 68.7 g W 353.1 g SFA 24.8 g Cukry 95.1 g Sól 7.9 g Błonnik 14.7 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2277.0 kcal B 77.6 g T 51.1 g W 394.1 g SFA 9.6 g Cukry 45.1 g Sól 7.6 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2290.2 kcal B 63.8 g T 60.8 g W 378.5 g SFA 9.8 g Cukry 87.8 g Sól 6.1 g Błonnik 20.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2306.9 kcal B 94.6 g T 55.5 g W 371.7 g SFA 23.6 g Cukry 84.1 g Sól 1.3 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Dyńia z pieca b/soli 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2109.5 kcal B 70.1 g T 63.1 g W 320.9 g SFA 22.6 g Cukry 73.5 g Sól 7.1 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger z łososia 100 g bg (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka coleslaw 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2078.9 kcal B 65.9 g T 40.9 g W 379.6 g SFA 8.0 g Cukry 85.6 g Sól 6.0 g Błonnik 40.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2231.8 kcal B 63.4 g T 48.7 g W 392.3 g SFA 8.5 g Cukry 82.8 g Sól 4.2 g Błonnik 35.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2223.5 kcal B 95.6 g T 53.8 g W 354.6 g SFA 21.3 g Cukry 45.5 g Sól 1.2 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany b/soli 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 180.1g</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2283.3 kcal B 76.0 g T 73.5 g W 332.0 g SFA 26.4 g Cukry 82.0 g Sól 7.2 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2239.1 kcal B 71.7 g T 66.5 g W 354.3 g SFA 10.5 g Cukry 53.4 g Sól 7.3 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2308.3 kcal B 69.4 g T 62.7 g W 370.9 g SFA 10.8 g Cukry 105.2 g Sól 6.0 g Błonnik 19.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2428.2 kcal B 108.7 g T 64.9 g W 365.3 g SFA 26.1 g Cukry 96.3 g Sól 1.2 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło b/soli 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1920.6 kcal B 54.7 g T 59.5 g W 295.8 g SFA 20.8 g Cukry 59.1 g Sól 7.8 g Błonnik 20.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>ziemniaki 180.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2244.6 kcal B 72.8 g T 68.3 g W 351.9 g SFA 18.0 g Cukry 53.2 g Sól 6.9 g Błonnik 37.0 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1965.5 kcal B 68.2 g T 49.0 g W 320.4 g SFA 10.2 g Cukry 83.0 g Sól 4.5 g Błonnik 23.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2068.7 kcal B 97.2 g T 51.9 g W 317.3 g SFA 22.9 g Cukry 63.9 g Sól 1.6 g Błonnik 28.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca b/soli 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-11 04 2026</p> <p>Razem E: 2016.3 kcal B 46.2 g T 51.6 g W 350.5 g SFA 16.6 g Cukry 123.2 g Sól 6.0 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskostodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Gulasz wieprzowy (SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2347.3 kcal B 103.1 g T 62.1 g W 359.7 g SFA 25.2 g Cukry 123.3 g Sól 8.2 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskostodzony 80.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2078.6 kcal B 58.6 g T 55.1 g W 356.7 g SFA 20.5 g Cukry 70.0 g Sól 5.8 g Błonnik 44.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-1204 2026</p> <p>Razem E: 1992.0 kcal B 42.6 g T 44.2 g W 375.7 g SFA 7.3 g Cukry 82.3 g Sól 4.5 g Błonnik 46.4 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2196.0 kcal B 43.8 g T 63.9 g W 370.0 g SFA 21.7 g Cukry 78.8 g Sól 7.0 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łożatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2463.7 kcal B 105.3 g T 72.7 g W 363.1 g SFA 32.1 g Cukry 81.2 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łożatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2193.7 kcal B 84.6 g T 69.8 g W 323.1 g SFA 29.1 g Cukry 49.5 g Sól 5.3 g Błonnik 33.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2025.0 kcal B 48.9 g T 46.1 g W 369.0 g SFA 7.6 g Cukry 70.1 g Sól 4.5 g Błonnik 43.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2295.6 kcal B 53.6 g T 60.6 g W 389.5 g SFA 21.1 g Cukry 107.8 g Sól 5.7 g Błonnik 17.6 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2507.2 kcal B 111.3 g T 60.2 g W 393.4 g SFA 26.3 g Cukry 112.9 g Sól 5.3 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2132.5 kcal B 72.3 g T 53.1 g W 358.5 g SFA 21.9 g Cukry 95.4 g Sól 6.2 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2132.1 kcal B 46.2 g T 60.3 g W 369.9 g SFA 8.1 g Cukry 57.9 g Sól 7.0 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2091.0 kcal B 52.0 g T 50.8 g W 363.9 g SFA 16.7 g Cukry 83.2 g Sól 6.8 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2310.4 kcal B 101.0 g T 57.1 g W 364.0 g SFA 24.3 g Cukry 87.1 g Sól 8.5 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger z łososia 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2429.9 kcal B 74.3 g T 64.6 g W 405.5 g SFA 21.6 g Cukry 72.1 g Sól 5.5 g Błonnik 54.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2313.5 kcal B 55.8 g T 49.7 g W 429.0 g SFA 7.6 g Cukry 86.7 g Sól 4.3 g Błonnik 56.3 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2319.8 kcal B 57.0 g T 67.0 g W 376.8 g SFA 22.1 g Cukry 108.9 g Sól 6.1 g Błonnik 19.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; szynka barmintka 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2557.0 kcal B 108.7 g T 69.6 g W 387.3 g SFA 28.1 g Cukry 113.7 g Sól 6.7 g Błonnik 29.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barmintka 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2288.2 kcal B 83.7 g T 66.2 g W 357.6 g SFA 23.3 g Cukry 83.7 g Sól 5.5 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2124.4 kcal B 52.2 g T 60.9 g W 365.5 g SFA 8.1 g Cukry 64.9 g Sól 5.0 g Błonnik 44.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>Słupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1970.3 kcal B 42.0 g T 51.9 g W 340.7 g SFA 17.8 g Cukry 76.2 g Sól 6.4 g Błonnik 24.2 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; połudwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; połędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2334.7 kcal B 97.0 g T 61.8 g W 360.1 g SFA 27.2 g Cukry 82.7 g Sól 7.3 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; połędwica Gazdy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; połędwica drobiowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2169.2 kcal B 68.9 g T 72.2 g W 330.7 g SFA 23.0 g Cukry 52.0 g Sól 6.3 g Błonnik 43.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2171.3 kcal B 56.6 g T 59.9 g W 373.3 g SFA 8.5 g Cukry 57.3 g Sól 6.1 g Błonnik 47.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Wtorek 2026-04-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2267.4 kcal B 100.6 g T 62.8 g W 341.6 g SFA 24.2 g Cukry 96.6 g Sól 7.5 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2440.6 kcal B 104.6 g T 63.6 g W 380.2 g SFA 24.4 g Cukry 108.5 g Sól 8.0 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2533.2 kcal B 110.1 g T 64.8 g W 395.3 g SFA 25.0 g Cukry 109.5 g Sól 8.3 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2533.2 kcal B 110.1 g T 64.8 g W 395.3 g SFA 25.0 g Cukry 109.5 g Sól 8.3 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p> <p>Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026 Razem E: 2339.8 kcal B 94.8 g T 79.2 g W 327.4 g SFA 31.5 g Cukry 56.6 g Sól 6.4 g Błonnik 32.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafor z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026 Razem E: 2511.9 kcal B 100.5 g T 81.3 g W 361.0 g SFA 32.1 g Cukry 57.1 g Sól 7.2 g Błonnik 34.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafor z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026 Razem E: 2592.5 kcal B 102.8 g T 81.8 g W 378.0 g SFA 32.2 g Cukry 57.4 g Sól 7.4 g Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 200.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafor z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12 04 2026 Razem E: 2592.5 kcal B 102.8 g T 81.8 g W 378.0 g SFA 32.2 g Cukry 57.4 g Sól 7.4 g Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 200.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafor z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Diety

Czwartek 2026-04-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2292.5 kcal B 92.5 g T 60.3 g W 359.8 g SFA 24.8 g Cukry 82.4 g Sól 6.3 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2495.0 kcal B 98.4 g T 62.1 g W 402.2 g SFA 25.4 g Cukry 91.9 g Sól 7.0 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2604.6 kcal B 101.0 g T 64.0 g W 423.4 g SFA 25.6 g Cukry 104.2 g Sól 7.2 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2604.6 kcal B 101.0 g T 64.0 g W 423.4 g SFA 25.6 g Cukry 104.2 g Sól 7.2 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 034 2026</p> <p>Razem E: 2250.5 kcal B 92.1 g T 57.9 g W 357.3 g SFA 22.9 g Cukry 77.7 g Sól 8.4 g Błonnik 38.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka białego 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2401.6 kcal B 97.3 g T 58.9 g W 388.5 g SFA 23.2 g Cukry 78.4 g Sól 9.1 g Błonnik 40.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka białego 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2520.5 kcal B 100.5 g T 64.5 g W 403.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.8 g Sól 9.6 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka białego 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2520.5 kcal B 100.5 g T 64.5 g W 403.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.8 g Sól 9.6 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 130.1g</p>	<p>banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka białego 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2335.8 kcal B 101.4 g T 68.2 g W 342.3 g SFA 27.4 g Cukry 84.2 g Sól 6.1 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2532.7 kcal B 109.2 g T 70.1 g W 380.4 g SFA 28.1 g Cukry 91.2 g Sól 6.7 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2614.1 kcal B 110.7 g T 70.4 g W 398.9 g SFA 28.1 g Cukry 103.0 g Sól 6.9 g Błonnik 30.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2614.3 kcal B 110.7 g T 70.4 g W 398.9 g SFA 28.1 g Cukry 102.9 g Sól 6.9 g Błonnik 30.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JA,J)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-04-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2238.2 kcal B 88.2 g T 58.8 g W 352.5 g SFA 24.9 g Cukry 59.0 g Sól 7.9 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2392.7 kcal B 92.2 g T 59.8 g W 385.8 g SFA 25.1 g Cukry 59.6 g Sól 8.5 g Błonnik 33.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2517.5 kcal B 95.4 g T 64.9 g W 403.0 g SFA 28.0 g Cukry 59.8 g Sól 8.9 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2517.5 kcal B 95.4 g T 64.9 g W 403.0 g SFA 28.0 g Cukry 59.8 g Sól 8.9 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-04-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1345.8 kcal B 67.6 g T 41.7 g W 183.6 g SFA 16.0 g Cukry 39.0 g Sól 4.6 g Błonnik 17.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa minestrone 200.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 40.0g</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 076-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1350.9 kcal B 66.8 g T 41.9 g W 186.4 g SFA 15.5 g Cukry 37.0 g Sól 4.9 g Błonnik 20.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 300.1g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Marchew z pieca 100.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 50.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 1730.4 kcal B 80.8 g T 56.7 g W 236.3 g SFA 23.1 g Cukry 49.1 g Sól 6.8 g Błonnik 25.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 300.1g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 06-12 04 2026</p> <p>Razem E: 2212.9 kcal B 101.0 g T 61.3 g W 330.7 g SFA 23.9 g Cukry 52.3 g Sól 9.3 g Błonnik 34.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30.0g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 400.1g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 30.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Sok NFC jabłkowo-wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; poledwica drobiowa 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
DIETA D2 06-12 04 2026	<p>Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 30.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Sok NFC jabłkowo-wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; poledwica drobiowa 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 40.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Sok NFC jabłkowo-wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Sok NFC jabłkowo-wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Razem E: 1417.1 kcal | B 54.4 g | T 40.8 g | W 213.7 g | SFA 16.0 g | Cukry 62.0 g | Sól 2.9 g | Błonnik 15.0 g

Razem E: 1434.5 kcal | B 54.5 g | T 40.6 g | W 219.1 g | SFA 15.3 g | Cukry 65.2 g | Sól 3.0 g | Błonnik 16.7 g

Razem E: 1902.4 kcal | B 69.7 g | T 57.3 g | W 284.7 g | SFA 23.3 g | Cukry 82.7 g | Sól 4.5 g | Błonnik 20.0 g

Razem E: 2442.6 kcal | B 90.4 g | T 60.7 g | W 395.9 g | SFA 24.3 g | Cukry 90.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.1 g

Diety

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Krupnik jaglany 200.0g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 300.1g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 300.1g (SEL)</p> <p>Burger z łososia 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
DIETA D2 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
Razem E: 1424.5 kcal B 61.0 g T 45.9 g W 198.3 g SFA 18.2 g Cukry 72.3 g Sól 2.9 g Błonnik 13.2 g	Razem E: 1428.1 kcal B 59.8 g T 45.9 g W 200.9 g SFA 17.7 g Cukry 75.6 g Sól 2.8 g Błonnik 14.9 g	Razem E: 1908.6 kcal B 76.1 g T 62.5 g W 268.7 g SFA 25.7 g Cukry 93.8 g Sól 4.1 g Błonnik 17.8 g	Razem E: 2483.7 kcal B 101.5 g T 69.0 g W 376.8 g SFA 27.8 g Cukry 103.2 g Sól 6.3 g Błonnik 26.8 g			

Diety

Niedziela 2026-04-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Barszcz czerwony 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 130.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D2 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>ogórek kiszony 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony 300.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 140.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 99.9g (JAJ, GOR)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D3 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony 300.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 180.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D4 06-12 04 2026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Razem E: 1443.6 kcal | B 62.9 g | T 51.7 g | W 189.7 g | SFA 23.4 g | Cukry 60.0 g | Sól 3.4 g | Błonnik 15.4 g

Razem E: 1480.4 kcal | B 64.1 g | T 55.4 g | W 190.1 g | SFA 24.2 g | Cukry 58.5 g | Sól 3.8 g | Błonnik 17.3 g

Razem E: 1818.8 kcal | B 74.1 g | T 71.8 g | W 229.4 g | SFA 32.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 20.3 g

Razem E: 2449.4 kcal | B 99.3 g | T 85.2 g | W 336.9 g | SFA 37.8 g | Cukry 73.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 30.7 g