Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2161.2 kcal | B 92.8 g | T 66.6 g | W 314.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 41.9 g | Sól 12.5 g | Błonnik 31.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2214.1 kcal | B 94.0 g | T 62.7 g | W 334.4 g | SFA 26.4 g | Cukry 54.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2265.3 kcal | B 93.5 g | T 65.8 g | W 338.1 g | SFA 26.7 g | Cukry 56.8 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary mielone 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2155.0 kcal | B 94.9 g | T 55.8 g | W 334.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 54.6 g | Sól 6.4 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2314.0 kcal | B 95.3 g | T 64.5 g | W 354.0 g | SFA 27.0 g | Cukry 89.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 35.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2243.6 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 342.3 g | SFA 25.3 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2290.7 kcal | B 98.8 g | T 63.9 g | W 341.0 g | SFA 27.7 g | Cukry 95.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2198.9 kcal | B 93.2 g | T 55.3 g | W 345.2 g | SFA 23.1 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2145.7 kcal | B 93.9 g | T 54.2 g | W 333.7 g | SFA 24.4 g | Cukry 59.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.1 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Makaron 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2191.2 kcal | B 86.5 g | T 55.0 g | W 349.6 g | SFA 24.9 g | Cukry 73.5 g | Sól 5.5 g | Błonnik 24.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Mus truskawkowy do makaronu 150g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2131.1 kcal | B 78.0 g | T 49.3 g | W 354.1 g | SFA 22.3 g | Cukry 75.8 g | Sól 5.6 g | Błonnik 20.1 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Makaron 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy chudy 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2035.8 kcal | B 79.6 g | T 40.6 g | W 350.0 g | SFA 18.6 g | Cukry 73.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 24.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Mus truskawkowy do makaronu 150g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy chudy 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Czwartek 2026-07-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2259.4 kcal | B 89.6 g | T 63.1 g | W 350.3 g | SFA 25.4 g | Cukry 99.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 33.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2265.9 kcal | B 89.7 g | T 62.8 g | W 350.4 g | SFA 25.3 g | Cukry 98.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 90.6 g | T 67.2 g | W 349.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 95.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2157.3 kcal | B 91.8 g | T 52.2 g | W 345.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.9 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Piątek 2026-07-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2308.6 kcal | B 90.0 g | T 78.3 g | W 326.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 53.8 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR) brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2208.1 kcal | B 84.4 g | T 54.9 g | W 359.8 g | SFA 21.6 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2248.6 kcal | B 84.0 g | T 55.6 g | W 367.2 g | SFA 22.5 g | Cukry 91.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 27.6 g	Burak z pieca 100g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2164.0 kcal | B 84.4 g | T 50.0 g | W 359.8 g | SFA 19.3 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Sobota 2026-07-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2248.5 kcal | B 94.8 g | T 71.1 g | W 321.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 78.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.4 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2205.2 kcal | B 91.5 g | T 61.5 g | W 333.5 g | SFA 25.9 g | Cukry 100.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 91.2 g | T 64.0 g | W 337.3 g | SFA 25.4 g | Cukry 102.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 21.2 g	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2132.4 kcal | B 92.6 g | T 53.0 g | W 333.3 g | SFA 21.2 g | Cukry 100.2 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.4 g	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Niedziela 2026-07-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 90.4 g | T 71.7 g | W 295.7 g | SFA 30.3 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 1968.2 kcal | B 82.8 g | T 55.8 g | W 295.8 g | SFA 23.1 g | Cukry 48.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2043.4 kcal | B 81.5 g | T 61.3 g | W 301.7 g | SFA 24.6 g | Cukry 51.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 1957.7 kcal | B 83.2 g | T 54.8 g | W 292.8 g | SFA 21.2 g | Cukry 46.1 g | Sól 5.8 g | Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 20-29.07.2026 Razem E: 2236.1 kcal | B 94.6 g | T 72.0 g | W 320.4 g | SFA 28.2 g | Cukry 42.6 g | Sól 7.7 g | Błonnik 36.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2219.9 kcal | B 95.0 g | T 61.7 g | W 338.0 g | SFA 26.0 g | Cukry 56.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2299.9 kcal | B 93.6 g | T 68.3 g | W 342.1 g | SFA 27.9 g | Cukry 58.9 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2126.4 kcal | B 95.5 g | T 51.1 g | W 338.1 g | SFA 22.8 g | Cukry 56.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 20-29.07.2026 Razem E: 2061.7 kcal | B 92.9 g | T 60.2 g | W 302.9 g | SFA 23.8 g | Cukry 54.9 g | Sól 7.2 g | Błonnik 33.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; brzoskwinia 1 szt. 90g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2162.7 kcal | B 91.3 g | T 57.4 g | W 333.7 g | SFA 22.7 g | Cukry 102.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2187.2 kcal | B 90.4 g | T 58.2 g | W 337.0 g | SFA 24.0 g | Cukry 104.2 g | Sól 6.9 g | Błonnik 24.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2095.3 kcal | B 92.1 g | T 49.6 g | W 333.6 g | SFA 20.3 g | Cukry 102.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 20-29.08.2026 Razem E: 2288.8 kcal | B 85.0 g | T 77.6 g | W 330.8 g | SFA 34.4 g | Cukry 47.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-29.07.2026 Razem E: 2289.7 kcal | B 84.3 g | T 71.5 g | W 340.6 g | SFA 34.4 g | Cukry 62.0 g | Sól 5.7 g | Błonnik 26.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Kalafior z pary 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 20-29.07.2026 Razem E: 2233.1 kcal | B 67.7 g | T 61.5 g | W 367.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 74.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 20-29.07.2026 Razem E: 2189.1 kcal | B 74.0 g | T 59.9 g | W 351.7 g | SFA 21.9 g | Cukry 66.9 g | Sól 6.2 g | Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2156.0 kcal | B 94.2 g | T 75.1 g | W 302.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 36.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 51.7 g	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2274.6 kcal | B 99.4 g | T 110.7 g | W 232.5 g | SFA 47.1 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | T 129.4 g | W 124.3 g | SFA 41.5 g | Cukry 32.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 94.0 g | T 62.9 g | W 353.1 g | SFA 27.4 g | Cukry 93.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.7 g	Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 30g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Marchew z pieca 180g	mus jabłkowy 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2001.5 kcal | B 98.4 g | T 64.8 g | W 273.6 g | SFA 26.3 g | Cukry 53.5 g | Sól 7.2 g | Błonnik 42.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70g	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; brzoskwinia 1 szt. 90g; (MLE)	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2268.7 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 227.1 g | SFA 47.0 g | Cukry 73.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.9 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2109.7 kcal | B 99.6 g | T 120.6 g | W 168.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.8 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2102.6 kcal | B 93.8 g | T 52.7 g | W 326.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 78.4 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser twarogowy chudy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Gruszka pieczona 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2090.0 kcal | B 82.3 g | T 63.8 g | W 320.6 g | SFA 26.4 g | Cukry 56.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 50.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g ogórki, konserwowe 60g; (GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 98.5 g | T 108.4 g | W 216.1 g | SFA 46.1 g | Cukry 70.9 g | Sól 3.2 g | Błonnik 18.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2060.0 kcal | B 97.3 g | T 120.0 g | W 159.9 g | SFA 39.7 g | Cukry 33.5 g | Sól 3.1 g | Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2150.4 kcal | B 82.8 g | T 51.2 g | W 352.2 g | SFA 25.0 g | Cukry 96.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 26.7 g	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 100g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Czwartek 2026-07-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2144.5 kcal | B 94.6 g | T 68.4 g | W 312.6 g | SFA 28.3 g | Cukry 65.7 g | Sól 7.7 g | Błonnik 49.8 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130g brzoskwinia 1 szt. 150g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 104.1 g | T 114.5 g | W 212.4 g | SFA 47.5 g | Cukry 73.3 g | Sól 2.7 g | Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2090.5 kcal | B 100.1 g | T 120.7 g | W 163.2 g | SFA 40.0 g | Cukry 36.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.4 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 95.0 g | T 59.0 g | W 340.9 g | SFA 26.3 g | Cukry 82.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 31.2 g	Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Cukinia z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150g (MLE)	Marchew z pieca 100g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Piątek 2026-07-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2014.7 kcal | B 82.1 g | T 68.2 g | W 290.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 48.1 g | Sól 6.7 g | Błonnik 49.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g	Słupki ogórka 100g Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2267.7 kcal | B 100.0 g | T 109.7 g | W 235.8 g | SFA 46.7 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2110.1 kcal | B 98.9 g | T 119.7 g | W 174.7 g | SFA 39.7 g | Cukry 32.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 26.0 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 1949.9 kcal | B 76.3 g | T 54.0 g | W 305.9 g | SFA 22.0 g | Cukry 60.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 32.5 g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna 50g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 200g Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)	Jabłko pieczone 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Sobota 2026-07-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2190.4 kcal | B 97.7 g | T 80.5 g | W 293.1 g | SFA 30.3 g | Cukry 45.7 g | Sól 7.5 g | Błonnik 51.6 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i papryki 80g (MLE) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60g	Koktajl truskawkowy b/cukru 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 99.9 g | T 109.0 g | W 220.0 g | SFA 46.5 g | Cukry 72.2 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.3 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2076.1 kcal | B 98.4 g | T 120.5 g | W 160.6 g | SFA 40.0 g | Cukry 34.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 24.1 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 96.7 g | T 59.6 g | W 354.2 g | SFA 25.6 g | Cukry 90.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 31.0 g	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Niedziela 2026-07-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 1948.4 kcal | B 83.8 g | T 66.5 g | W 272.2 g | SFA 28.1 g | Cukry 56.6 g | Sól 8.4 g | Błonnik 42.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 100g (JAJ) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2231.7 kcal | B 98.0 g | T 108.0 g | W 223.9 g | SFA 46.1 g | Cukry 71.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2068.7 kcal | B 97.1 g | T 119.7 g | W 163.4 g | SFA 39.7 g | Cukry 32.5 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 1973.6 kcal | B 83.4 g | T 55.3 g | W 300.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 63.6 g | Sól 7.3 g | Błonnik 31.4 g	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 100g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2197.4 kcal | B 96.5 g | T 77.5 g | W 302.2 g | SFA 31.2 g | Cukry 54.5 g | Sól 9.9 g | Błonnik 48.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 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	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 4130.4 kcal | B 196.3 g | T 239.6 g | W 322.4 g | SFA 79.3 g | Cukry 67.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 55.0 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2198.1 kcal | B 84.1 g | T 66.7 g | W 332.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 72.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 1983.3 kcal | B 97.5 g | T 65.9 g | W 271.9 g | SFA 25.7 g | Cukry 44.7 g | Sól 7.7 g | Błonnik 45.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 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	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 4206.4 kcal | B 204.2 g | T 241.0 g | W 330.5 g | SFA 80.6 g | Cukry 67.6 g | Sól 5.0 g | Błonnik 51.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 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 6.8 g | Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Mus owocowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-29.07.2026 Razem E: 2056.5 kcal | B 81.4 g | T 69.7 g | W 298.0 g | SFA 25.8 g | Cukry 49.0 g | Sól 7.6 g | Błonnik 54.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 2270.0 kcal | B 102.7 g | T 108.2 g | W 229.6 g | SFA 46.0 g | Cukry 65.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 20-29.07.2026 Razem E: 4306.1 kcal | B 205.1 g | T 241.7 g | W 348.3 g | SFA 79.8 g | Cukry 60.1 g | Sól 4.8 g | Błonnik 47.2 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-29.07.2026 Razem E: 2247.4 kcal | B 72.4 g | T 64.2 g | W 363.4 g | SFA 24.3 g | Cukry 98.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 37.5 g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Cukinia z pieca 130g	Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2036.1 kcal | B 77.4 g | T 50.6 g | W 335.1 g | SFA 11.2 g | Cukry 42.5 g | Sól 6.8 g | Błonnik 30.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2129.2 kcal | B 73.8 g | T 75.1 g | W 296.5 g | SFA 27.7 g | Cukry 44.2 g | Sól 13.0 g | Błonnik 17.2 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 150g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2238.6 kcal | B 65.3 g | T 72.2 g | W 342.0 g | SFA 13.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2302.4 kcal | B 98.6 g | T 67.7 g | W 343.7 g | SFA 25.1 g | Cukry 56.0 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.0 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400g (SEL) Sos bolognese b/soli 160g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | T 60.1 g | W 343.7 g | SFA 11.4 g | Cukry 97.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2280.3 kcal | B 83.7 g | T 83.8 g | W 301.5 g | SFA 25.8 g | Cukry 95.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR)	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2060.8 kcal | B 74.5 g | T 50.6 g | W 332.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 101.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 22.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2174.1 kcal | B 112.4 g | T 52.6 g | W 325.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 81.1 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.1 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy chudy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2181.9 kcal | B 59.4 g | T 55.3 g | W 378.7 g | SFA 10.2 g | Cukry 66.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 40.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 200g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2191.9 kcal | B 63.8 g | T 68.7 g | W 334.8 g | SFA 23.4 g | Cukry 53.3 g | Sól 5.3 g | Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.07.2026 Razem E: 2185.0 kcal | B 49.5 g | T 49.2 g | W 394.3 g | SFA 8.4 g | Cukry 80.8 g | Sól 4.4 g | Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2226.7 kcal | B 97.7 g | T 54.9 g | W 347.7 g | SFA 25.1 g | Cukry 73.4 g | Sól 1.5 g | Błonnik 24.9 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Czwartek 2026-07-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | T 50.4 g | W 372.3 g | SFA 10.1 g | Cukry 96.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 32.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2296.8 kcal | B 72.9 g | T 70.8 g | W 345.3 g | SFA 25.7 g | Cukry 103.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 14.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2204.0 kcal | B 73.2 g | T 56.9 g | W 354.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 15.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2298.1 kcal | B 101.6 g | T 61.1 g | W 350.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 98.4 g | Sól 1.3 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m b/soli 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Piątek 2026-07-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 1985.0 kcal | B 63.8 g | T 46.4 g | W 344.8 g | SFA 7.8 g | Cukry 60.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 35.5 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 1906.1 kcal | B 65.2 g | T 57.1 g | W 289.8 g | SFA 21.3 g | Cukry 54.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 17.0 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2128.4 kcal | B 50.3 g | T 49.6 g | W 380.7 g | SFA 8.1 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.2 g | Błonnik 30.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2247.6 kcal | B 82.8 g | T 52.3 g | W 380.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 87.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 37.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80g Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Sobota 2026-07-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2170.6 kcal | B 75.8 g | T 51.4 g | W 367.0 g | SFA 10.6 g | Cukry 90.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 32.5 g	Słupki marchewki 80g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2362.0 kcal | B 79.5 g | T 81.2 g | W 332.6 g | SFA 27.5 g | Cukry 81.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 17.5 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2256.7 kcal | B 69.0 g | T 60.9 g | W 362.0 g | SFA 11.1 g | Cukry 107.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.6 g	Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 104.6 g | T 60.9 g | W 325.6 g | SFA 25.9 g | Cukry 88.7 g | Sól 1.2 g | Błonnik 26.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m b/soli 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Niedziela 2026-07-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 1921.7 kcal | B 66.0 g | T 43.0 g | W 334.0 g | SFA 8.8 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 37.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 30g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2025.9 kcal | B 78.8 g | T 70.4 g | W 273.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 1919.3 kcal | B 72.2 g | T 45.8 g | W 311.2 g | SFA 8.2 g | Cukry 69.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 25.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2056.4 kcal | B 94.9 g | T 59.6 g | W 297.5 g | SFA 23.7 g | Cukry 44.4 g | Sól 1.7 g | Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2216.7 kcal | B 75.5 g | T 78.4 g | W 309.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 46.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.9 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2332.1 kcal | B 92.0 g | T 75.2 g | W 340.5 g | SFA 15.8 g | Cukry 45.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 35.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 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	Ryż na mleku 300g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2176.9 kcal | B 68.9 g | T 59.6 g | W 348.7 g | SFA 11.9 g | Cukry 64.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 1979.8 kcal | B 73.5 g | T 66.9 g | W 277.2 g | SFA 24.0 g | Cukry 67.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 21.1 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2079.2 kcal | B 73.6 g | T 51.3 g | W 348.9 g | SFA 10.0 g | Cukry 77.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 39.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2186.5 kcal | B 106.5 g | T 56.0 g | W 327.0 g | SFA 22.5 g | Cukry 102.4 g | Sól 1.4 g | Błonnik 27.5 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Cukinia z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2178.2 kcal | B 77.3 g | T 54.2 g | W 352.4 g | SFA 10.0 g | Cukry 120.4 g | Sól 4.3 g | Błonnik 25.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 540g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2234.1 kcal | B 63.4 g | T 79.3 g | W 324.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 54.5 g | Sól 8.3 g | Błonnik 26.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2130.9 kcal | B 68.0 g | T 54.9 g | W 360.8 g | SFA 11.4 g | Cukry 67.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 41.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	banan 120g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2283.0 kcal | B 88.9 g | T 61.9 g | W 358.0 g | SFA 23.5 g | Cukry 64.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Kalafior z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-29.07.2026 Razem E: 2114.8 kcal | B 55.4 g | T 53.8 g | W 358.2 g | SFA 9.3 g | Cukry 92.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	banan 120g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2162.4 kcal | B 57.0 g | T 68.8 g | W 336.1 g | SFA 23.8 g | Cukry 64.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 140g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2461.4 kcal | B 116.3 g | T 71.4 g | W 355.1 g | SFA 30.4 g | Cukry 71.9 g | Sól 13.1 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2157.7 kcal | B 87.2 g | T 62.0 g | W 330.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 48.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 36.9 g	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2106.2 kcal | B 53.3 g | T 53.5 g | W 374.6 g | SFA 7.7 g | Cukry 65.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 42.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 55.6 g | T 53.8 g | W 341.5 g | SFA 17.9 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2417.0 kcal | B 106.1 g | T 66.6 g | W 362.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 106.0 g | Sól 8.7 g | Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2324.6 kcal | B 61.2 g | T 69.1 g | W 384.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 45.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2208.2 kcal | B 47.5 g | T 55.6 g | W 397.6 g | SFA 8.2 g | Cukry 100.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 43.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 315g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2088.3 kcal | B 36.2 g | T 52.3 g | W 377.2 g | SFA 16.2 g | Cukry 80.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 32.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2431.3 kcal | B 107.8 g | T 61.1 g | W 375.0 g | SFA 28.4 g | Cukry 91.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 24.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 100g; jogurt naturalny 70g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2115.8 kcal | B 79.3 g | T 58.0 g | W 333.0 g | SFA 24.2 g | Cukry 60.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 27.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Makaron 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2067.4 kcal | B 46.5 g | T 49.2 g | W 378.8 g | SFA 7.1 g | Cukry 63.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 43.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Czwartek 2026-07-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2239.3 kcal | B 54.4 g | T 65.0 g | W 366.6 g | SFA 21.9 g | Cukry 111.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2477.8 kcal | B 104.9 g | T 69.2 g | W 374.2 g | SFA 28.3 g | Cukry 117.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2242.1 kcal | B 74.1 g | T 61.9 g | W 366.0 g | SFA 22.1 g | Cukry 109.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 44.2 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | T 52.5 g | W 392.8 g | SFA 7.7 g | Cukry 123.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 45.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Piątek 2026-07-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2087.0 kcal | B 47.8 g | T 53.6 g | W 361.2 g | SFA 16.2 g | Cukry 93.4 g | Sól 6.0 g | Błonnik 22.4 g	Burak z pieca 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2370.2 kcal | B 99.2 g | T 61.5 g | W 370.0 g | SFA 24.2 g | Cukry 91.7 g | Sól 8.2 g | Błonnik 29.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2064.6 kcal | B 63.5 g | T 53.6 g | W 352.1 g | SFA 19.8 g | Cukry 59.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 44.2 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 1962.3 kcal | B 47.8 g | T 41.9 g | W 368.3 g | SFA 6.4 g | Cukry 67.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 43.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Sobota 2026-07-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2173.3 kcal | B 48.7 g | T 59.7 g | W 369.8 g | SFA 21.1 g | Cukry 109.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.9 g	Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2409.1 kcal | B 108.7 g | T 68.2 g | W 352.4 g | SFA 28.9 g | Cukry 117.4 g | Sól 6.6 g | Błonnik 26.6 g	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 83.0 g | T 71.3 g | W 337.7 g | SFA 24.0 g | Cukry 83.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 34.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2256.1 kcal | B 52.2 g | T 58.0 g | W 405.7 g | SFA 7.9 g | Cukry 108.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 41.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350g (SEL) Kalafior z pary 130g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Niedziela 2026-07-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 1925.0 kcal | B 47.4 g | T 54.2 g | W 318.7 g | SFA 17.1 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.3 g | Błonnik 25.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2203.9 kcal | B 97.3 g | T 63.0 g | W 325.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 71.0 g | Sól 7.4 g | Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2147.6 kcal | B 80.4 g | T 76.6 g | W 303.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 53.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2091.6 kcal | B 56.7 g | T 61.6 g | W 347.9 g | SFA 8.7 g | Cukry 68.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 43.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2164.2 kcal | B 56.9 g | T 63.7 g | W 349.5 g | SFA 22.0 g | Cukry 67.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2478.4 kcal | B 110.4 g | T 74.2 g | W 359.3 g | SFA 30.8 g | Cukry 71.8 g | Sól 8.2 g | Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 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 4.9 g | Błonnik 48.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 1993.3 kcal | B 46.7 g | T 51.4 g | W 342.3 g | SFA 16.5 g | Cukry 119.1 g | Sól 5.7 g | Błonnik 23.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2324.3 kcal | B 103.6 g | T 61.9 g | W 351.5 g | SFA 25.1 g | Cukry 119.2 g | Sól 7.9 g | Błonnik 28.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2058.0 kcal | B 59.3 g | T 55.2 g | W 347.9 g | SFA 20.5 g | Cukry 66.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 39.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 1971.3 kcal | B 43.3 g | T 44.3 g | W 366.9 g | SFA 7.3 g | Cukry 78.4 g | Sól 4.1 g | Błonnik 41.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 200g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2196.8 kcal | B 44.0 g | T 63.9 g | W 370.0 g | SFA 21.7 g | Cukry 78.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 27.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 20-29.07.2026 Razem E: 2545.2 kcal | B 103.2 g | T 81.2 g | W 366.0 g | SFA 37.8 g | Cukry 78.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 31.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Kalafior z pary 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 20-29.07.2026 Razem E: 2207.8 kcal | B 70.4 g | T 69.7 g | W 344.7 g | SFA 25.7 g | Cukry 51.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 40.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Kalafior z pary 130g Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2029.7 kcal | B 49.1 g | T 46.2 g | W 370.1 g | SFA 7.5 g | Cukry 68.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 43.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 130g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1348.7 kcal | B 57.5 g | T 45.4 g | W 186.9 g | SFA 17.8 g | Cukry 55.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 15.0 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa 200g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1398.3 kcal | B 59.0 g | T 46.8 g | W 195.9 g | SFA 17.6 g | Cukry 53.7 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.1 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1839.9 kcal | B 75.4 g | T 64.8 g | W 252.2 g | SFA 26.1 g | Cukry 66.3 g | Sól 9.9 g | Błonnik 22.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 150g (GLU, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2194.3 kcal | B 92.8 g | T 67.4 g | W 320.2 g | SFA 27.0 g | Cukry 67.9 g | Sól 11.9 g | Błonnik 27.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1459.9 kcal | B 69.1 g | T 46.7 g | W 199.2 g | SFA 20.2 g | Cukry 52.0 g | Sól 3.9 g | Błonnik 18.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 100g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1404.6 kcal | B 67.2 g | T 45.9 g | W 189.5 g | SFA 19.1 g | Cukry 47.3 g | Sól 4.0 g | Błonnik 19.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 120g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1869.1 kcal | B 84.6 g | T 63.7 g | W 250.3 g | SFA 27.5 g | Cukry 59.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 24.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 140g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2182.4 kcal | B 94.0 g | T 64.9 g | W 320.0 g | SFA 27.8 g | Cukry 61.4 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1419.3 kcal | B 59.6 g | T 38.8 g | W 214.0 g | SFA 17.9 g | Cukry 54.9 g | Sól 2.7 g | Błonnik 12.0 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i pomidorami 200g (SEL) Makaron 100g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 120g jogurt naturalny 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1425.3 kcal | B 60.1 g | T 39.3 g | W 214.6 g | SFA 17.5 g | Cukry 53.5 g | Sól 2.7 g | Błonnik 13.6 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 300g (SEL) Makaron 120g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 120g jogurt naturalny 50g; ser twarogowy półtłusty 30g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1872.2 kcal | B 78.4 g | T 55.1 g | W 274.5 g | SFA 26.0 g | Cukry 69.0 g | Sól 3.5 g | Błonnik 17.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Makaron 140g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2227.9 kcal | B 94.1 g | T 59.6 g | W 340.1 g | SFA 27.2 g | Cukry 69.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 22.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Makaron 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Czwartek 2026-07-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1469.6 kcal | B 58.3 g | T 44.9 g | W 216.0 g | SFA 17.4 g | Cukry 64.5 g | Sól 3.5 g | Błonnik 20.1 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa brokułowa 200g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1471.3 kcal | B 57.8 g | T 45.7 g | W 216.0 g | SFA 17.0 g | Cukry 67.9 g | Sól 3.6 g | Błonnik 22.0 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1923.9 kcal | B 72.7 g | T 63.2 g | W 277.1 g | SFA 25.2 g | Cukry 89.8 g | Sól 4.4 g | Błonnik 26.5 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2295.4 kcal | B 91.7 g | T 66.1 g | W 347.3 g | SFA 26.4 g | Cukry 94.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Piątek 2026-07-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1561.8 kcal | B 74.3 g | T 53.5 g | W 203.4 g | SFA 20.1 g | Cukry 46.3 g | Sól 4.2 g | Błonnik 14.1 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa warzywna ryżanka 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1543.1 kcal | B 72.8 g | T 53.5 g | W 201.3 g | SFA 19.6 g | Cukry 43.7 g | Sól 4.4 g | Błonnik 15.8 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 2032.6 kcal | B 91.1 g | T 75.1 g | W 259.0 g | SFA 28.9 g | Cukry 55.3 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2409.9 kcal | B 106.6 g | T 82.3 g | W 324.7 g | SFA 31.4 g | Cukry 57.7 g | Sól 8.0 g | Błonnik 26.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Sobota 2026-07-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1506.2 kcal | B 62.6 g | T 48.3 g | W 213.5 g | SFA 19.8 g | Cukry 76.1 g | Sól 3.9 g | Błonnik 16.0 g	Słupki marchewki 40g Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z dynią 200g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1517.0 kcal | B 62.3 g | T 48.9 g | W 215.8 g | SFA 19.5 g | Cukry 79.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 17.6 g	Słupki marchewki 50g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią 300g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1878.7 kcal | B 73.4 g | T 64.2 g | W 262.9 g | SFA 26.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.7 g	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 97.3 g | T 69.3 g | W 333.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 97.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 27.6 g	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Niedziela 2026-07-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1364.4 kcal | B 60.4 g | T 47.1 g | W 181.7 g | SFA 19.6 g | Cukry 65.4 g | Sól 2.9 g | Błonnik 14.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 20- 29.07.2026 Razem E: 1340.3 kcal | B 59.0 g | T 46.9 g | W 178.3 g | SFA 19.0 g | Cukry 63.5 g | Sól 2.9 g | Błonnik 17.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1776.0 kcal | B 74.3 g | T 64.8 g | W 233.9 g | SFA 27.2 g | Cukry 76.2 g | Sól 3.8 g | Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 140g Surówka meksykańska 130g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 92.8 g | T 71.9 g | W 300.5 g | SFA 30.9 g | Cukry 81.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1376.3 kcal | B 59.3 g | T 45.4 g | W 192.7 g | SFA 18.8 g | Cukry 56.1 g | Sól 3.4 g | Błonnik 20.6 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz biały 200g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 20-29.07.2026 Razem E: 1361.5 kcal | B 57.7 g | T 45.8 g | W 190.7 g | SFA 18.4 g | Cukry 53.8 g | Sól 3.5 g | Błonnik 22.5 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1819.4 kcal | B 74.2 g | T 62.6 g | W 253.3 g | SFA 26.6 g | Cukry 65.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2390.8 kcal | B 100.0 g | T 71.4 g | W 355.0 g | SFA 29.1 g | Cukry 69.6 g | Sól 7.8 g | Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1328.4 kcal | B 68.1 g | T 41.7 g | W 177.3 g | SFA 16.0 g | Cukry 36.0 g | Sól 4.4 g | Błonnik 14.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa minestrone 200g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 100g Cukinia z pieca 100g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20-29.07.2026 Razem E: 1333.5 kcal | B 67.3 g | T 41.9 g | W 179.9 g | SFA 15.5 g | Cukry 33.9 g | Sól 4.7 g | Błonnik 17.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 120g Cukinia z pieca 100g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1707.9 kcal | B 81.5 g | T 56.8 g | W 227.5 g | SFA 23.1 g | Cukry 45.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 20.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150g (SEL) Ziemniaki gotowane 140g Cukinia z pieca 130g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2187.2 kcal | B 101.7 g | T 61.4 g | W 320.8 g | SFA 23.9 g | Cukry 47.8 g | Sól 8.9 g | Błonnik 29.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 20-29.07.2026 Razem E: 1548.0 kcal | B 53.0 g | T 48.8 g | W 236.0 g | SFA 22.3 g | Cukry 83.7 g | Sól 3.3 g | Błonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z żółtym grochem 200g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 20-29.07.2026 Razem E: 1572.6 kcal | B 53.9 g | T 50.8 g | W 238.1 g | SFA 22.7 g | Cukry 81.1 g | Sól 3.4 g | Błonnik 22.9 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 20-29.07.2026 Razem E: 1914.2 kcal | B 63.5 g | T 65.2 g | W 283.2 g | SFA 30.1 g | Cukry 92.2 g | Sól 4.7 g | Błonnik 25.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 20-29.07.2026 Razem E: 2533.7 kcal | B 88.8 g | T 78.1 g | W 388.6 g | SFA 34.6 g | Cukry 95.4 g | Sól 7.2 g | Błonnik 35.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2204.4 kcal | B 97.5 g | T 68.7 g | W 315.7 g | SFA 27.6 g | Cukry 43.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 160g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2403.2 kcal | B 103.3 g | T 70.9 g | W 355.9 g | SFA 28.0 g | Cukry 44.4 g | Sól 8.4 g | Błonnik 34.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2469.4 kcal | B 106.0 g | T 72.3 g | W 366.8 g | SFA 28.4 g | Cukry 44.6 g | Sól 8.8 g | Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2469.4 kcal | B 106.0 g | T 72.3 g | W 366.8 g | SFA 28.4 g | Cukry 44.6 g | Sól 8.8 g | Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2292.9 kcal | B 102.0 g | T 64.0 g | W 341.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 100.3 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2466.3 kcal | B 107.5 g | T 65.7 g | W 376.2 g | SFA 27.9 g | Cukry 104.4 g | Sól 8.4 g | Błonnik 33.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2553.4 kcal | B 112.6 g | T 67.3 g | W 390.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 106.3 g | Sól 8.7 g | Błonnik 35.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2553.4 kcal | B 112.6 g | T 67.3 g | W 390.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 106.3 g | Sól 8.7 g | Błonnik 35.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2131.2 kcal | B 90.8 g | T 56.6 g | W 326.4 g | SFA 25.9 g | Cukry 69.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 23.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Makaron 160g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 150g ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2315.3 kcal | B 96.6 g | T 58.3 g | W 363.9 g | SFA 26.5 g | Cukry 72.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Mus truskawkowy do makaronu 150g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2448.1 kcal | B 101.1 g | T 59.8 g | W 390.2 g | SFA 27.0 g | Cukry 87.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 27.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Makaron 180g (GLU) Mus truskawkowy do makaronu 250g jogurt naturalny 80g; ser twarogowy półtłusty 60g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2392.8 kcal | B 100.5 g | T 59.5 g | W 377.0 g | SFA 27.0 g | Cukry 74.6 g | Sól 6.9 g | Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Mus truskawkowy do makaronu 150g Makaron 180g (GLU) jogurt naturalny 80g; ser twarogowy półtłusty 60g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Czwartek 2026-07-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2287.4 kcal | B 95.5 g | T 63.9 g | W 348.2 g | SFA 26.4 g | Cukry 102.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2453.7 kcal | B 101.0 g | T 65.6 g | W 381.7 g | SFA 26.8 g | Cukry 102.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 33.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2535.1 kcal | B 102.4 g | T 65.9 g | W 400.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 114.3 g | Sól 7.9 g | Błonnik 33.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2535.1 kcal | B 102.4 g | T 65.9 g | W 400.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 114.3 g | Sól 7.9 g | Błonnik 33.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Piątek 2026-07-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2282.4 kcal | B 96.0 g | T 67.0 g | W 340.7 g | SFA 23.8 g | Cukry 60.1 g | Sól 7.1 g | Błonnik 34.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 160g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2440.2 kcal | B 100.3 g | T 67.7 g | W 375.1 g | SFA 24.0 g | Cukry 61.0 g | Sól 7.7 g | Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2537.3 kcal | B 102.2 g | T 72.5 g | W 387.4 g | SFA 26.8 g | Cukry 61.9 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2537.3 kcal | B 102.2 g | T 72.5 g | W 387.4 g | SFA 26.8 g | Cukry 61.9 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Sobota 2026-07-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2277.5 kcal | B 102.1 g | T 73.1 g | W 316.6 g | SFA 29.0 g | Cukry 88.3 g | Sól 8.8 g | Błonnik 29.1 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2432.6 kcal | B 106.1 g | T 74.0 g | W 350.3 g | SFA 29.1 g | Cukry 88.9 g | Sól 9.4 g | Błonnik 31.0 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 108.1 g | T 74.5 g | W 375.0 g | SFA 29.2 g | Cukry 100.7 g | Sól 9.6 g | Błonnik 32.0 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 108.1 g | T 74.5 g | W 375.0 g | SFA 29.2 g | Cukry 100.7 g | Sól 9.6 g | Błonnik 32.0 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Niedziela 2026-07-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2189.6 kcal | B 91.7 g | T 61.6 g | W 329.9 g | SFA 25.2 g | Cukry 84.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2384.7 kcal | B 96.0 g | T 66.6 g | W 364.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 84.8 g | Sól 7.0 g | Błonnik 31.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2532.1 kcal | B 100.9 g | T 72.5 g | W 383.4 g | SFA 31.5 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 15g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2532.1 kcal | B 100.9 g | T 72.5 g | W 383.4 g | SFA 31.5 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 15g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2272.7 kcal | B 97.3 g | T 71.0 g | W 329.4 g | SFA 28.6 g | Cukry 63.3 g | Sól 9.7 g | Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2458.8 kcal | B 104.7 g | T 73.8 g | W 363.3 g | SFA 29.4 g | Cukry 64.3 g | Sól 10.6 g | Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2552.4 kcal | B 108.0 g | T 75.5 g | W 380.2 g | SFA 29.9 g | Cukry 64.6 g | Sól 11.0 g | Błonnik 40.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2565.4 kcal | B 109.6 g | T 75.5 g | W 382.2 g | SFA 29.8 g | Cukry 65.5 g | Sól 11.0 g | Błonnik 40.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2227.3 kcal | B 102.5 g | T 66.3 g | W 322.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 65.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 35.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2369.7 kcal | B 106.4 g | T 67.1 g | W 353.3 g | SFA 24.8 g | Cukry 65.9 g | Sól 8.0 g | Błonnik 37.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2462.3 kcal | B 111.9 g | T 68.3 g | W 368.5 g | SFA 25.5 g | Cukry 66.9 g | Sól 8.2 g | Błonnik 38.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2462.3 kcal | B 111.9 g | T 68.3 g | W 368.5 g | SFA 25.5 g | Cukry 66.9 g | Sól 8.2 g | Błonnik 38.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026

Środa 2026-07-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2320.8 kcal | B 85.4 g | T 79.3 g | W 331.4 g | SFA 35.3 g | Cukry 56.6 g | Sól 7.2 g | Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2463.1 kcal | B 90.2 g | T 81.2 g | W 358.8 g | SFA 35.9 g | Cukry 57.1 g | Sól 8.0 g | Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-29.07.2026 Razem E: 2520.0 kcal | B 92.5 g | T 81.8 g | W 369.7 g | SFA 36.0 g | Cukry 57.3 g | Sól 8.3 g | Błonnik 32.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 20-29.07.2026 Razem E: 2520.0 kcal | B 92.5 g | T 81.8 g | W 369.7 g | SFA 36.0 g | Cukry 57.3 g | Sól 8.3 g | Błonnik 32.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 20.07-29.07.2026