

Piątek 2025-04-25

DIETA Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
25.04.2025

Razem E: 2250.8 kcal | B 98.8
g | T 70.6 g | W 333.1 g | SFA
27.1 g | Cukry 49.1 g | Sól 8.0
g | Błonnik 57.0 g

DIETA PŁYNNNA
25.04.2025

Razem E: 2145.0 kcal | B
112.5 g | T 110.1 g | W 191.2
g | SFA 43.9 g | Cukry 35.7 g |
Sól 2.8 g | Błonnik 29.9 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Zupa kalafiorowa z ryżem (bez mleka) 400.1g (GLU, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 80.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 60.0g Sos majerankowy 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 38.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

Piątek 2025-04-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 25.04.2025 Razem E: 2258.8 kcal B 90.2 g T 67.4 g W 342.4 g SFA 26.2 g Cukry 71.2 g Sól 7.3 g Błonnik 37.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) 100g 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 25.04.2025 Razem E: 2293.7 kcal B 92.9 g T 52.9 g W 379.1 g SFA 21.6 g Cukry 116.3 g Sól 6.8 g Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Pieczony kotlet z mielonego sandacza 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.0g (GLU, SEL) Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka jarzynowa z białkiem jaja 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; bułka wrocławska 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 25.04.2025 Razem E: 2366.9 kcal B 98.6 g T 66.2 g W 360.7 g SFA 23.9 g Cukry 79.5 g Sól 5.9 g Błonnik 30.9 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Zupa z ryżem niezabielana 400.0g (GLU, SEL) Sos majerankowy 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Salatka jarzynowa z białkiem jaja 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; bułka wrocławska 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 25.04.2025 Razem E: 2358.6 kcal B 91.9 g T 58.7 g W 380.3 g SFA 23.2 g Cukry 117.8 g Sól 6.5 g Błonnik 27.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; polędwica drobiowa mielona 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Pieczony kotlet z mielonego sandacza 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana jarska 400.0g (GLU, SEL) Brokuły z pary 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka jarzynowa z białkiem jaja 99.9g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułki wrocławskie 50.00g; (GLU, MLE)

Sobota 2025-04-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2314.7 kcal B 95.3 g T 65.1 g W 354.1 g SFA 27.1 g Cukry 66.9 g Sól 6.2 g Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 149.9g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka barznika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 25-27.04.2025 Razem E: 2309.9 kcal B 97.0 g T 61.2 g W 356.9 g SFA 27.0 g Cukry 66.8 g Sól 6.3 g Błonnik 31.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułka wrocławska 50.00g; szynka barznika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 25-27.04.2025 Razem E: 2274.8 kcal B 87.0 g T 58.9 g W 361.2 g SFA 24.8 g Cukry 65.3 g Sól 6.8 g Błonnik 27.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica luksusowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Pulpet wieprzowy w sosie własnym 159.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barznika 50.00g; bułka wrocławska 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 25-27.04.2025 Razem E: 2358.7 kcal B 88.2 g T 66.6 g W 362.7 g SFA 28.5 g Cukry 67.7 g Sól 6.4 g Błonnik 25.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; polędwica luksusowa mielona 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Pulpet wieprzowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Niedziela 2025-04-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2306.6 kcal B 88.1 g T 74.0 g W 337.4 g SFA 29.8 g Cukry 42.2 g Sól 7.9 g Błonnik 29.6 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 25-27.04.2025 Razem E: 2328.2 kcal B 87.2 g T 63.3 g W 365.7 g SFA 25.0 g Cukry 85.1 g Sól 6.2 g Błonnik 24.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; bułki wrocławskie 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Marchew z pieca 40.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 25-27.04.2025 Razem E: 2280.6 kcal B 89.9 g T 54.8 g W 368.8 g SFA 20.8 g Cukry 89.6 g Sól 6.0 g Błonnik 22.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Cukinia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Marchew z pieca 39.7g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 25-27.04.2025 Razem E: 2327.9 kcal B 84.3 g T 60.0 g W 372.3 g SFA 24.6 g Cukry 89.9 g Sól 5.8 g Błonnik 17.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Klopsik drobiowy w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; szynka bartenika mielona 25.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Marchew z pieca 50.0g bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-04-26

DIETA Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
25-27.04.2025

Razem E: 2190.6 kcal | B 99.2 g | T 63.2 g | W 330.9 g | SFA 24.6 g | Cukry 60.1 g | Sól 7.1 g | Błonnik 50.3 g

DIETA PŁYNNA
25-27.04.2025

Razem E: 2145.0 kcal | B 112.5 g | T 110.1 g | W 191.2 g | SFA 43.9 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.8 g | Błonnik 29.9 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Kisiel bez cukru 200.0g jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; płatki owsiane 10.00g; (GLU, MLE)
Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2025-04-27

DIETA Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
25-27.04.2025

Razem E: 2111.0 kcal | B 91.9 g | T 65.6 g | W 313.6 g | SFA 26.9 g | Cukry 40.3 g | Sól 8.7 g | Błonnik 52.5 g

DIETA PŁYNNA
25-27.04.2025

Razem E: 2145.0 kcal | B 112.5 g | T 110.1 g | W 191.2 g | SFA 43.9 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.8 g | Błonnik 29.9 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; ogórek 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabielana 400.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 60.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka barwnika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

Sobota 2025-04-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 25-27.04.2025 Razem E: 1482.3 kcal B 65.2 g T 44.2 g W 216.8 g SFA 18.4 g Cukry 68.1 g Sól 2.7 g Błonnik 20.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik kukurydziany 200.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 25-27.04.2025 Razem E: 1507.0 kcal B 64.3 g T 44.4 g W 224.4 g SFA 17.9 g Cukry 72.0 g Sól 2.6 g Błonnik 21.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 300.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 25-27.04.2025 Razem E: 1970.7 kcal B 79.6 g T 60.0 g W 291.9 g SFA 26.0 g Cukry 92.6 g Sól 3.6 g Błonnik 26.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb baltonowski 50.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 25-27.04.2025 Razem E: 2345.9 kcal B 96.7 g T 64.8 g W 360.6 g SFA 27.2 g Cukry 94.2 g Sól 6.0 g Błonnik 32.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 149.9g (JAJ)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 25.00g; polędwica Gazdy 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Niedziela 2025-04-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 25-27.04.2025 Razem E: 1481.6 kcal B 67.8 g T 52.2 g W 192.7 g SFA 22.0 g Cukry 34.6 g Sól 4.5 g Błonnik 13.8 g	Płatki ryżowe na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 139.9g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja kurze całe 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 25-27.04.2025 Razem E: 1480.9 kcal B 66.4 g T 52.2 g W 194.5 g SFA 21.4 g Cukry 31.8 g Sól 4.6 g Błonnik 14.9 g	Płatki ryżowe na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.1g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 139.9g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 25-27.04.2025 Razem E: 1950.6 kcal B 82.1 g T 67.4 g W 264.1 g SFA 29.5 g Cukry 53.4 g Sól 6.4 g Błonnik 18.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 139.9g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka wiosenna 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 150.1g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb baltonowski 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 25-27.04.2025 Razem E: 2567.7 kcal B 104.0 g T 85.2 g W 359.7 g SFA 35.6 g Cukry 56.7 g Sól 7.9 g Błonnik 25.5 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 50.00g; ogórek 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 150.1g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja kurze całe 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; ogórek kiszony 40.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-04-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 25-27.04.2025 Razem E: 2396.3 kcal B 102.4 g T 63.2 g W 371.6 g SFA 27.6 g Cukry 86.2 g Sól 6.9 g Błonnik 35.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Galaretka z owocami 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 25-27.04.2025 Razem E: 2580.9 kcal B 106.4 g T 69.5 g W 400.0 g SFA 30.9 g Cukry 87.2 g Sól 7.4 g Błonnik 36.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Galaretka z owocami 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułka wrocławska 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 25-27.04.2025 Razem E: 2660.0 kcal B 108.4 g T 69.9 g W 417.9 g SFA 30.9 g Cukry 93.9 g Sól 7.6 g Błonnik 37.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Galaretka z owocami 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułka wrocławska 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA MATKI KARMiąCEJ 25-27.04.2025 Razem E: 2687.5 kcal B 108.9 g T 70.1 g W 423.8 g SFA 31.0 g Cukry 93.9 g Sól 7.6 g Błonnik 37.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Galaretka z owocami 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułka wrocławska 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Niedziela 2025-04-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 25-27.04.2025 Razem E: 2297.7 kcal B 97.5 g T 65.6 g W 343.3 g SFA 26.9 g Cukry 56.3 g Sól 6.3 g Błonnik 26.1 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; bułki wrocławskie 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 50.00g; ogórek 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 25-27.04.2025 Razem E: 2482.1 kcal B 101.5 g T 71.9 g W 371.6 g SFA 30.2 g Cukry 57.3 g Sól 6.8 g Błonnik 27.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; bułki wrocławskie 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 50.00g; ogórek 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 25-27.04.2025 Razem E: 2590.1 kcal B 108.0 g T 73.9 g W 388.0 g SFA 31.3 g Cukry 62.3 g Sól 7.1 g Błonnik 27.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; bułki wrocławskie 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA MATKI KARMiąCEJ 25-27.04.2025 Razem E: 2618.3 kcal B 108.6 g T 74.1 g W 394.2 g SFA 31.3 g Cukry 62.3 g Sól 7.1 g Błonnik 27.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; bułki wrocławskie 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 50.00g; ogórek 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartenika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-04-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA NISKOBIĄŁKOWA 25-27 04 2025 Razem E: 2317.3 kcal B 60.3 g T 55.0 g W 399.7 g SFA 19.4 g Cukry 70.3 g Sól 5.4 g Błonnik 22.6 g	Kasza kukurydziana na wodzie 600.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g Pulpet wieprzowy w sosie własnym 100.0g (GLU, JAJ)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)	banan 115.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;
DIETA NISKOSODOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2311.9 kcal B 98.4 g T 57.5 g W 365.8 g SFA 22.6 g Cukry 69.6 g Sól 1.3 g Błonnik 34.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb niskosodowy 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA ALERGICZNA 25-27.04.2025 Razem E: 2277.9 kcal B 64.7 g T 68.7 g W 356.2 g SFA 11.5 g Cukry 73.9 g Sól 5.2 g Błonnik 23.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie własnym 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy b/c 200.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;
DIETA WEGETARIAŃSKA 25-27.04.2025 Razem E: 2267.1 kcal B 72.0 g T 63.3 g W 371.7 g SFA 24.5 g Cukry 75.7 g Sól 4.6 g Błonnik 47.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300.0g (GLU, SO2) Surówka meksykańska 149.9g (JAJ)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

Niedziela 2025-04-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA NISKOBIAŁKOWA 25-27 04 2025 Razem E: 2135.4 kcal B 48.2 g T 56.6 g W 360.4 g SFA 19.7 g Cukry 91.2 g Sól 5.8 g Błonnik 14.4 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 250.0g Klopsik drobiowy w sosie koperkowym 120.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Marchew z pieca 40.0g chleb bezglutenowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA NISKOSODOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2320.1 kcal B 100.4 g T 61.2 g W 354.1 g SFA 24.2 g Cukry 67.2 g Sól 1.6 g Błonnik 23.2 g	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja kurze całe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA ALERGICZNA 25-27.04.2025 Razem E: 2065.3 kcal B 60.1 g T 52.5 g W 343.1 g SFA 9.3 g Cukry 84.6 g Sól 5.4 g Błonnik 17.6 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Cukinia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;
DIETA WEGETARIAŃSKA 25-27.04.2025 Razem E: 2324.0 kcal B 91.1 g T 73.3 g W 343.8 g SFA 28.3 g Cukry 44.9 g Sól 6.4 g Błonnik 32.8 g	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Tofu w sosie pieczarkowym 160.1g (SOJ, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja kurze całe 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; hummus, gotowy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)

DIETA

Sobota 2025-04-26

DIETA
TRANSPLANTOLOGIA
26-27 04 2025

Razem E: 2348.4 kcal | B 93.4 g | T 59.1 g | W 376.6 g | SFA 23.7 g | Cukry 70.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g Pulpet wieprzowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)	Kisiel bez cukru 200.0g Jabłko pieczone 150.0g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułki wrocławskie 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-04-27

DIETA
TRANSPLANTOLOGIA
26-27 04 2025

Razem E: 2193.7 kcal | B 95.5 g | T 54.4 g | W 345.2 g | SFA 22.9 g | Cukry 47.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 29.7 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 150.0g Klopsik drobiowy w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)	Cukinia z pieca 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Marchew z pieca 40.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

MIEJSCE NA
TWOJE LOGO

DIETA

Poniedziałek 2025-04-28

DIETA
TRANSPLANTOLOGIA
26-27 04 2025

śniadanie

II śniadanie

obiad

podwieczorek

kolacja

posiłek nocny

DIETA

Sobota 2025-04-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA BEZGLUTENOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2278.6 kcal B 87.7 g T 74.8 g W 317.5 g SFA 25.4 g Cukry 67.1 g Sól 6.1 g Błonnik 17.2 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica luksusowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie własnym 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)
DIETA BEZMLECZNA 25-27.04.2025 Razem E: 2366.4 kcal B 88.2 g T 62.8 g W 376.7 g SFA 14.3 g Cukry 68.0 g Sól 6.9 g Błonnik 33.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica luksusowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie własnym 160.0g Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułka wrocławska 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kisiel owocowy b/c 200.0g chałka zdobna 50.00g;
DIETA BOGATOBIAŁKOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2534.4 kcal B 116.4 g T 71.4 g W 373.8 g SFA 30.4 g Cukry 84.2 g Sól 7.0 g Błonnik 36.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; ser twarogowy półtłusty 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 190.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 149.9g (JAJ) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA WEGAŃSKA 25-27.04.2025 Razem E: 2121.5 kcal B 48.5 g T 46.9 g W 395.7 g SFA 6.8 g Cukry 75.4 g Sól 3.7 g Błonnik 52.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 149.9g	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy b/c 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-04-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA BEZGLUTENOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2207.2 kcal B 67.0 g T 70.5 g W 330.4 g SFA 25.1 g Cukry 89.0 g Sól 6.7 g Błonnik 16.1 g	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartnika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA BEZMLECZNA 25-27.04.2025 Razem E: 2310.1 kcal B 78.9 g T 54.8 g W 389.1 g SFA 11.7 g Cukry 91.5 g Sól 6.3 g Błonnik 25.9 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; bułki wrocławskie 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja kurze całe 50.00g; szynka bartnika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ)	Marchew z pieca 40.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA BOGATOBIAŁKOWA 25-27.04.2025 Razem E: 2567.1 kcal B 110.0 g T 84.9 g W 356.1 g SFA 34.1 g Cukry 58.8 g Sól 8.7 g Błonnik 29.8 g	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 192.9g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja kurze całe 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA WEGAŃSKA 25-27.04.2025 Razem E: 2237.7 kcal B 62.9 g T 60.6 g W 383.7 g SFA 9.4 g Cukry 60.5 g Sól 6.1 g Błonnik 42.4 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Pasta z pieczonego buraka i soczewicy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Tofu w sosie pieczarkowym b/m 160.1g (SOJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; hummus, gotowy 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-04-26

DIETA CUKRZYCA
OSZCZĘDZAJĄCA 25-27
04 2025

Razem E: 2328.9 kcal | B 99.7 g | T 62.1 g | W 360.4 g | SFA 26.4 g | Cukry 59.7 g | Sól 7.3 g | Błonnik 37.1 g

DIETA
NISKOFOSFORANOWA 25
04 - 27 04 2025

Razem E: 2303.9 kcal | B 98.6 g | T 58.2 g | W 358.5 g | SFA 24.5 g | Cukry 65.3 g | Sól 4.4 g | Błonnik 27.2 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Kisiel bez cukru 200.0g Jabłko pieczone 150.0g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Pulpet wieprzowy w sosie własnym 159.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; bułka wrocławska 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)		

DIETA

Niedziela 2025-04-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA CUKRZYCA OSZCZĘDZAJĄCA 25-27 04 2025 Razem E: 2189.9 kcal B 99.4 g T 58.4 g W 332.0 g SFA 24.2 g Cukry 37.0 g Sól 8.0 g Błonnik 30.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 150.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)	Cukinia z pieca 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Marchew z pieca 40.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA NISKOFOSFORANOWA 25 04 - 27 04 2025 Razem E: 2358.8 kcal B 109.2 g T 55.5 g W 367.3 g SFA 21.3 g Cukry 89.6 g Sól 4.4 g Błonnik 22.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kurczak w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Cukinia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Marchew z pieca 39.7g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, MLE)		

DIETA

Poniedziałek 2025-04-28

Poniedziałek 2025-04-28	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posilek nocny
D1 28.04-04.05.2025 Razem E: 1428.6 kcal B 63.4 g T 44.7 g W 202.5 g SFA 17.1 g Cukry 57.0 g Sól 5.9 g Błonnik 17.5 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa 200.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; szynka bartnika 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; rzodkiewka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
D2 28.04-04.05.2025 Razem E: 1414.7 kcal B 62.4 g T 44.8 g W 200.5 g SFA 16.5 g Cukry 54.4 g Sól 7.2 g Błonnik 18.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 300.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; szynka bartnika 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; rzodkiewka 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
D3 28.04-04.05.2025 Razem E: 1906.4 kcal B 80.6 g T 62.9 g W 267.3 g SFA 25.2 g Cukry 76.2 g Sól 9.6 g Błonnik 23.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Budyń waniliowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
D4 28.04-04.05.2025 Razem E: 2251.6 kcal B 95.4 g T 65.4 g W 336.1 g SFA 26.4 g Cukry 80.5 g Sól 11.3 g Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twaróg z oliwkami 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Budyń waniliowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; rzodkiewka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-04-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posilek nocny
D1 28.04-04.05.2025 Razem E: 1429.5 kcal B 72.8 g T 41.5 g W 201.2 g SFA 16.8 g Cukry 47.3 g Sól 3.4 g Błonnik 21.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek truskawkowy 30.1g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g	Kompot wielowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 200.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
D2 28.04-04.05.2025 Razem E: 1410.1 kcal B 71.3 g T 41.5 g W 198.6 g SFA 16.3 g Cukry 44.5 g Sól 3.5 g Błonnik 23.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek truskawkowy 30.1g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g	Kompot wielowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 300.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
D3 28.04-04.05.2025 Razem E: 1936.9 kcal B 92.8 g T 59.7 g W 270.8 g SFA 25.4 g Cukry 66.7 g Sól 4.9 g Błonnik 30.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Twarożek truskawkowy 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g	Kompot wielowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 150.1g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE) ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
D4 28.04-04.05.2025 Razem E: 2386.9 kcal B 105.9 g T 71.5 g W 348.8 g SFA 29.2 g Cukry 83.6 g Sól 6.9 g Błonnik 40.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 35.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Kisiel owocowy 200.0g	Kompot wielowocowy b/c 300.0g Zupa pieczarkowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 150.1g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-04-30

Środa 2025-04-30	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
D1 28.04-04.05.2025	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.1g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, SOJ, MLE)
D2 28.04-04.05.2025	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.1g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, SOJ, MLE)
D3 28.04-04.05.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 119.9g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, SOJ, MLE)
D4 28.04-04.05.2025	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łośpatka wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

D1 28.04-04.05.2025

Razem E: 1422.7 kcal | B 62.0 g | T 39.3 g | W 213.9 g | SFA 17.5 g | Cukry 87.2 g | Sól 3.2 g | Błonnik 12.1 g

D2 28.04-04.05.2025

Razem E: 1410.0 kcal | B 61.2 g | T 39.1 g | W 213.2 g | SFA 16.9 g | Cukry 84.5 g | Sól 3.5 g | Błonnik 13.8 g

D3 28.04-04.05.2025

Razem E: 1928.1 kcal | B 79.4 g | T 56.0 g | W 289.7 g | SFA 25.7 g | Cukry 115.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 19.0 g

D4 28.04-04.05.2025

Razem E: 2490.9 kcal | B 98.5 g | T 64.6 g | W 398.9 g | SFA 27.3 g | Cukry 134.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 31.2 g

śniadanie

Płatki pszenne na mleku 150.0g
(GLU, MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Płatki pszenne na mleku 200.0g
(GLU, MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jajka gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

Platki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; ogórek
kiszony 80.00g; bułki wrocławskie
50.00g; jaja gotowane 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; cukier, biały
10.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Płatki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
 herbata czarna, parzona, napar
 bez cukru 300.00g; ogórek
 kiszony 80.00g; chleb mieszany
 pszenno-żytni 60.00g; jajka
 gotowane 50.00g; chleb żytni
 razowy 40.00g; sałata masłowa
 20.00g; polędwica drobiowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g;
 cukier, biały 50.00g;
(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)

II śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy 100.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 100.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 150.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 150.0g
(MLE)

obiad	
Kumpot wieloowocowy b/c	250.0g
Zupa z soczewicą i pomidorami	200.0g (SEL)
Zapiekany ryż z twarogiem	180.0g (MLE)
Mus jabłkowy z cynamonem	80.0g

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g

Zupa z soczewicą i pomidorami
300.1g **(SEL)**

Zapiekany ryż z twarogiem
182.0g **(MLE)**

Mus jabłkowy z cynamonem
80.0g

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g

Zupa z soczewicą i pomidorami
400.0g **(SEL)**

Zapiekany ryż z twarogiem
200.0g **(MLE)**

Mus jabłkowy z cynamonem
100.0g

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g

Zupa z soczewicą i pomidorami
400.0g **(SEL)**

Zapiekany ryż z twarogiem
270.0g **(MLE)**

Mus jabłkowy z cynamonem
130.1g

Surówka z marchewki i jabłka
100.0g

podwieczorek	
banan 120.00g;	

banana 120.00g;

banana 120.00g;

banana 120.00g;

kolacja	
Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)	
Pasta z pieczonych buraków z nieielonymi pestkami dyni 20.0g	
Herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	

Pasta z pieczonych buraków z
 mielonymi pestkami dyni 20.0g
 herbata czarna, parzona, napar
 z cukru 300.00g; pomidory,
 czerwone 50.00g; bułki
 wrocławskie 30.00g; sałata
 masłowa 20.00g; szynka bartenika
 20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

masła z pieczonych buraków z
nieielonymi pestkami dyni 40.0g
herbata czarna, parzona, napar
z cukru 300.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 50.00g; szynka
wartnika 25.00g; sałata masłowa
10.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

pasta z pieczonych buraków z
 mielonymi pestkami dyni 50.0g
 herbata czarna, parzona, napar
 bez cukru 300.00g; chleb
 nieszlasy pszenno-żytni 100.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g;
 szynka bartenika 25.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra
 0.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

posiłek nocny

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 00.00g; płatki owsiane 10.00g;
GLU, MLE)

ogurt naturalny, 2% tłuszczu
00.00g; płatki owsiane 10.00g;
GLU, MLE)

ogurt naturalny, 2% tłuszczu
50.00g; płatki owsiane 10.00g;
GLU, MLE)

0.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Piątek 2025-05-02

Piątek 2025-05-02	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
D1 28.04-04.05.2025	Platki ryżowe na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (morszczuk) 60.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; polędwica Gazdy 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
D2 28.04-04.05.2025	Platki ryżowe na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (morszczuk) 60.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; polędwica Gazdy 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
D3 28.04-04.05.2025	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (morszczuk) 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
D4 28.04-04.05.2025	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Pasta z pieczonego selera 40.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (morszczuk) 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

D1 28.04-04.05.2025

Razem E: 1429.2 kcal | B 59.5 g | T 39.0 g | W 219.7 g | SFA 15.2 g | Cukry 77.5 g | Sól 3.7 g | Błonnik 15.5 g

D2 28.04-04.05.2025

Razem E: 1405.1 kcal | B 60.1 g | T 40.5 g | W 210.5 g | SFA 14.9 g | Cukry 65.6 g | Sól 3.6 g | Błonnik 17.1 g

D3 28.04-04.05.2025

Razem E: 1921.4 kcal | B 79.9 g | T 58.7 g | W 281.4 g | SFA 23.9 g | Cukry 91.6 g | Sól 4.9 g | Błonnik 22.1 g

D4 28.04-04.05.2025

Razem E: 2217.3 kcal | B 90.5 g | T 60.0 g | W 344.6 g | SFA 24.1 g | Cukry 91.7 g | Sól 6.6 g | Błonnik 28.1 g

śniadanie

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)

Twarożek waniliowy 28.5g
(MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; ogórek
40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
cukier, biały 10.00g; masło ekstra
5.00g; **(GLU, MLE)**

Kasza manna na mleku 200.0g
(GLU, MLE)

Twarożek waniliowy 30.0g
(MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; ogórek
50.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

Kasza manna na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Twarożek waniliowy 40.0g
(MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; ogórek
80.00g; bułki wrocławskie
50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; cukier, biały
10.00g; (GLU, MLE)

Kasza manna na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Twarożek waniliowy 40.0g
(MLE)
ogórek 80.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni
razowy 40.00g; szynka bartnika
25.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; cukier, biały
10.00g; (GLU, SOJ, MLE)

II śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy 100.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 100.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 130.1g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 150.0g
(MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy b/c 250.0g

Zupa z dynią 200.0g
(MLE, SEL)

Potrawka z kurczaka 100.0g
(GLU, SEL)

Ryż z olejem rzepakowym 100.0g

Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g
(JAJ, GOR)

Kompost wielodowodowy b/c 300.0g

Zupa z dynią 300.0g
(MLE, SEL)

Potrawka z kurczaka 120.0g
(GLU, SEL)

Ryż z olejem rzepakowym 120.0g

Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g
(JAJ, GOR)

Kompot wielowocowy b/c 300.0g

Zupa z dynią 400.0g
(MLE, SEL)

Potrąwka z kurczaka 150.0g
(GLU, SEL)

Ryż z olejem rzepakowym 140.0g

Surówka z białej kapusty i papryki
130.0g **(JAJ, GOR)**

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g

Zupa z dynią 400.0g
(MLE, SEL)

Potrąwka z kurczaka 150.0g
(GLU, SEL)

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g
(JAJ, GOR)

podwieczorek

Galaretka z owocami 200.1g

Galaretki z owocami 200.0g

Galaretki z owocami 200.0g

Galaretka z owocami 200.0g

kolacja

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; rzodkiewka 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

mielęta czarna, paliszka, napój bez cukru 300.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; rzodkiewka 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 40.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; polędwica drobiowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g;
bułki grahamki 50.00g;
(GLU, MLE)

Reni, 1,5% dośzczu 100.00g;
bułka grahamka 50.00g;
(GLU, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
bułka grahamka 50.00g;
(GLU, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
bułka grahamka 50.00g;
(GLU, MLE)

D1 28.04-04.05.2025

Razem E: 1371.8 kcal | B 63.3 g | T 46.6 g | W 183.5 g | SFA 17.9 g | Cukry 65.7 g | Sól 3.5 g | Błonnik 17.5 g

D2 28.04-04.05.2025

Razem E: 1349.4 kcal | B 62.1 g | T 46.7 g | W 180.1 g | SFA 17.4 g | Cukry 63.6 g | Sól 3.5 g | Błonnik 19.8 g

D3 28.04-04.05.2025

Razem E: 1834.0 kcal | B 80.5 g | T 64.4 g | W 246.2 g | SFA 26.0 g | Cukry 88.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 26.4 g

D4 28.04-04.05.2025

Razem E: 2224.5 kcal | B 94.9 g | T 67.6 g | W 324.1 g | SFA 27.3 g | Cukry 93.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 32.7 g

śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku
150.0g **(GLU, MLE)**

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; biała
rzodkiew 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; łąpatka
wieprzowa 20.00g; sałata
masłowa 20.00g; dżem wiśniowy,
niskosłodzony 20.00g; masło
ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Płatki jęczmienne na mleku
200.0g **(GLU, MLE)**

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; biała
rzodkiew 50.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; łąpatka
wieprzowa 20.00g; sałata
masłowa 20.00g; dżem wiśniowy,
niskosłodzony 20.00g; masło
ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Płatki jęczmienne na mleku
300.0g **(GLU, MLE)**

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; biała
rzodkiew 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; łąpatka
wieprzowa 30.00g; dżem
wiśniowy, niskosłodzony 25.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; cukier, biały
10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku
300.0g **(MLE)**

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; biała
rzodkiew 80.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni
razowy 40.00g; dżem wiśniowy,
niskosłodzony 20.00g; sałata
masłowa 20.00g; łąpatka
wieprzowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; cukier, biały 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

II śniadanie	
jabłko 150.00g;	
jabłko 150.00g;	
jabłko 150.00g;	
jabłko 150.00g;	

obiad
Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 200.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 100.00g;
Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 300.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 120.00g;
Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) ziemniaki 140.00g;
Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;

podwieczorek	
Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	
Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	
Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	
Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	

kolacja	
Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser warogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser warogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser warogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser warogowy półtłusty 50.00g; polędwica Gazdy 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	

posiłek nocny	
ogórek 40.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; ułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, MLE)	
ogórek 40.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; ułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, MLE)	
ogórek 40.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, MLE)	
chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; ogórek 40.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	

DIETA

Poniedziałek 2025-04-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek nocny
DIETA Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.04-04.05.2025 Razem E: 2110.7 kcal B 92.7 g T 64.1 g W 316.4 g SFA 23.8 g Cukry 54.9 g Sól 12.5 g Błonnik 51.6 g	Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb żytni razowy 50.00g; pomidory, czerwone 50.00g; biała rzodkiew 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa b/m 400.0g (SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; szynka barwnika 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; rzodkiewka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; płatki owsiane 10.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA 28 04-04 05 2025 Razem E: 2145.0 kcal B 112.5 g T 110.1 g W 191.2 g SFA 43.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.8 g Błonnik 29.9 g	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-04-29

DIETA Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
28.04-04.05.2025

Razem E: 2161.1 kcal | B
106.5 g | T 66.7 g | W 309.1 g
| SFA 24.8 g | Cukry 50.5 g |
Sól 7.7 g | Błonnik 52.3 g

DIETA PŁYNNNA 28 04-04
05 2025

Razem E: 2145.0 kcal | B
112.5 g | T 110.1 g | W 191.2
g | SFA 43.9 g | Cukry 35.7 g |
Sól 2.8 g | Błonnik 29.9 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 150.1g Surówka colesław 149.9g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Środa 2025-04-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.04-04.05.2025 Razem E: 2198.7 kcal B 92.7 g T 66.7 g W 333.8 g SFA 24.4 g Cukry 48.6 g Sól 9.4 g Błonnik 53.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g ogórek kiszony 60.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka 150.00g; chleb żytni razowy 150.00g; łopatka wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA PŁYNNA 28 04-04 05 2025 Razem E: 2145.0 kcal B 112.5 g T 110.1 g W 191.2 g SFA 43.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.8 g Błonnik 29.9 g	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Czwartek 2025-05-01

DIETA Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
28.04-04.05.2025

Razem E: 2285.4 kcal | B 99.3 g | T 67.7 g | W 344.8 g | SFA 25.7 g | Cukry 60.3 g | Sól 8.7 g | Błonnik 52.5 g

DIETA PŁYNNA 28 04-04
05 2025

Razem E: 2145.0 kcal | B 112.5 g | T 110.1 g | W 191.2 g | SFA 43.9 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.8 g | Błonnik 29.9 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; jajka gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 49.9g (SEL) chleb żytni razowy 50.00g; pomidory, czerwone 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 270.0g (MLE) Wiśnie do ryżu z twarogiem 100.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Twarożek ze szczypiorkiem 40.0g (MLE) biała rzodkiew 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułki grahamki 50.00g; (GLU, MLE)
Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-05-02

DIETA Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
28.04-04.05.2025

Razem E: 2032.7 kcal | B 82.9 g | T 58.3 g | W 321.8 g | SFA 21.1 g | Cukry 65.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 57.7 g

DIETA PŁYNNA 28 04-04
05 2025

Razem E: 2145.0 kcal | B 112.5 g | T 110.1 g | W 191.2 g | SFA 43.9 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.8 g | Błonnik 29.9 g

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
Pasta z pieczonego selera 40.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; płatki owsiane 10.00g; (GLU, MLE)
Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Sobota 2025-05-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.04-04.05.2025 Razem E: 2173.1 kcal B 93.3 g T 61.3 g W 337.1 g SFA 21.6 g Cukry 48.3 g Sól 8.7 g Błonnik 53.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 150.0g (GLU, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60.0g	Kisiel owocowy b/c 200.0g pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; polędwica drobiowa 25.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułki grahamki 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA 28 04-04 05 2025 Razem E: 2145.0 kcal B 112.5 g T 110.1 g W 191.2 g SFA 43.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.8 g Błonnik 29.9 g	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2025-05-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.04-04.05.2025 Razem E: 2087.9 kcal B 95.0 g T 65.4 g W 307.0 g SFA 25.4 g Cukry 57.5 g Sól 8.2 g Błonnik 54.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; polędwica 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; fileć z piekarni drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA 28 04-04 05 2025 Razem E: 2145.0 kcal B 112.5 g T 110.1 g W 191.2 g SFA 43.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.8 g Błonnik 29.9 g	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

DIETA

Poniedziałek 2025-04-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2227.3 kcal B 91.0 g T 62.3 g W 342.8 g SFA 24.2 g Cukry 65.6 g Sól 11.6 g Błonnik 32.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2235.1 kcal B 92.0 g T 59.7 g W 347.7 g SFA 24.1 g Cukry 65.8 g Sól 6.4 g Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) Marchew z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2237.0 kcal B 92.3 g T 57.1 g W 353.6 g SFA 21.8 g Cukry 70.2 g Sól 6.2 g Błonnik 29.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Marchew z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2181.8 kcal B 88.1 g T 61.2 g W 331.6 g SFA 24.3 g Cukry 68.2 g Sól 5.3 g Błonnik 23.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; polędwica drobiowa mielona 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-04-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2244.6 kcal B 100.7 g T 68.9 g W 322.7 g SFA 27.8 g Cukry 47.4 g Sól 7.2 g Błonnik 36.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 35.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pieczarkowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Udzik pieczony 150.1g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2202.5 kcal B 99.0 g T 58.0 g W 336.3 g SFA 23.3 g Cukry 66.1 g Sól 6.5 g Błonnik 32.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek truskawkowy 40.0g (MLE) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 150.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2201.0 kcal B 98.4 g T 56.3 g W 338.7 g SFA 21.6 g Cukry 65.4 g Sól 6.8 g Błonnik 29.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 150.0g Dynia z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2191.0 kcal B 92.7 g T 59.9 g W 331.8 g SFA 24.2 g Cukry 66.9 g Sól 6.9 g Błonnik 25.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 150.0g Dynia z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-04-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2232.0 kcal B 89.3 g T 65.5 g W 340.6 g SFA 25.4 g Cukry 65.8 g Sól 6.8 g Błonnik 38.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopátka wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2398.9 kcal B 93.1 g T 67.7 g W 369.9 g SFA 26.3 g Cukry 113.9 g Sól 6.2 g Błonnik 31.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopátka wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Cukinia z pieca 40.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2361.5 kcal B 97.9 g T 59.4 g W 373.9 g SFA 21.5 g Cukry 116.5 g Sól 5.6 g Błonnik 30.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa ch 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 39.7g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2448.9 kcal B 94.6 g T 69.3 g W 375.6 g SFA 26.8 g Cukry 117.7 g Sól 5.4 g Błonnik 27.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; polędwica Gazdy mielona 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 50.0g bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartenika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2386.3 kcal B 94.0 g T 62.7 g W 382.4 g SFA 25.7 g Cukry 99.5 g Sól 7.9 g Błonnik 33.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2411.5 kcal B 87.1 g T 66.0 g W 387.0 g SFA 25.2 g Cukry 104.0 g Sól 6.3 g Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 50.0g Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2328.5 kcal B 86.7 g T 57.2 g W 384.2 g SFA 23.0 g Cukry 103.6 g Sól 6.4 g Błonnik 26.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z pieczonych buraków 50.0g Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2385.8 kcal B 83.5 g T 62.7 g W 387.5 g SFA 25.8 g Cukry 105.8 g Sól 6.3 g Błonnik 22.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z pieczonych buraków 50.0g Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 25.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2204.7 kcal B 82.1 g T 67.3 g W 335.7 g SFA 27.5 g Cukry 71.3 g Sól 6.6 g Błonnik 37.6 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Pasta z pieczonego selera 40.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) 100g 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2117.9 kcal B 78.5 g T 58.0 g W 337.1 g SFA 23.8 g Cukry 71.0 g Sól 6.4 g Błonnik 34.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Pasta z pieczonego selera 40.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	Marchew z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2172.4 kcal B 80.3 g T 54.4 g W 354.6 g SFA 22.3 g Cukry 89.5 g Sól 6.6 g Błonnik 29.5 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2232.5 kcal B 77.7 g T 58.7 g W 361.7 g SFA 24.8 g Cukry 95.8 g Sól 6.5 g Błonnik 27.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

Sobota 2025-05-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2179.8 kcal B 86.3 g T 61.1 g W 336.8 g SFA 22.9 g Cukry 53.9 g Sól 7.1 g Błonnik 32.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka 150.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; polędwica drobiowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2187.4 kcal B 87.2 g T 60.0 g W 337.7 g SFA 22.9 g Cukry 52.2 g Sól 6.1 g Błonnik 26.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 150.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; polędwica drobiowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2094.1 kcal B 88.0 g T 53.1 g W 327.9 g SFA 20.3 g Cukry 51.4 g Sól 5.6 g Błonnik 23.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 150.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; polędwica drobiowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2142.3 kcal B 84.1 g T 58.1 g W 330.6 g SFA 23.1 g Cukry 53.6 g Sól 5.3 g Błonnik 19.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; szynka bartnika mielona 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 150.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA PODSTAWOWA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2201.7 kcal B 90.0 g T 64.9 g W 330.5 g SFA 25.7 g Cukry 78.2 g Sól 6.5 g Błonnik 34.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; polędwica Gazdy 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA 28.04-04.05.2025 Razem E: 2198.0 kcal B 91.8 g T 61.9 g W 332.1 g SFA 25.5 g Cukry 77.6 g Sól 6.4 g Błonnik 30.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; polędwica Gazdy 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Marchew z pieca 40.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)
DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 28.04-04.05.2025 Razem E: 2203.9 kcal B 95.6 g T 57.0 g W 339.7 g SFA 22.2 g Cukry 78.7 g Sól 6.9 g Błonnik 28.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Cukinia z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 25.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 103.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Marchew z pieca 39.7g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 3.00g; (GLU, MLE)
DIETA Z OGR. SUBST. POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 28.04-04.05.2025 Razem E: 2306.2 kcal B 93.2 g T 66.5 g W 345.1 g SFA 26.3 g Cukry 83.9 g Sól 6.8 g Błonnik 26.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 30.00g; łopatka wieprzowa mielona 20.00g; masło ekstra 10.00g; cukier, biały 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 130.0g Jabłko pieczone 150.0g ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Marchew z pieca 50.0g bułki wrocławskie 50.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy mielony 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)