

DIETA

Poniedziałek 2025-07-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2303.0 kcal B 81.3 g T 78.0 g W 338.9 g SFA 26.1 g Cukry 51.7 g Sól 6.3 g Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2321.1 kcal B 80.3 g T 74.1 g W 354.6 g SFA 25.3 g Cukry 67.3 g Sól 6.3 g Błonnik 41.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025 Razem E: 2093.2 kcal B 76.1 g T 54.4 g W 344.5 g SFA 21.2 g Cukry 67.6 g Sól 6.3 g Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Mięso pieczone w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2311.3 kcal B 76.1 g T 71.7 g W 358.0 g SFA 26.4 g Cukry 70.7 g Sól 6.0 g Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dynia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidor bez skóry 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-29

DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025

Razem E: 2219.4 kcal | B 104.8 g | T 66.1 g | W 317.3 g | SFA 26.1 g | Cukry 70.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 33.1 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025

Razem E: 2124.4 kcal | B 105.2 g | T 58.3 g | W 310.5 g | SFA 23.8 g | Cukry 61.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 34.1 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025

Razem E: 2041.3 kcal | B 106.0 g | T 48.7 g | W 310.5 g | SFA 21.3 g | Cukry 61.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 34.1 g

DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025

Razem E: 2179.1 kcal | B 104.5 g | T 60.2 g | W 317.7 g | SFA 25.4 g | Cukry 66.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 28.0 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 148.8g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2159.6 kcal B 83.8 g T 66.4 g W 330.0 g SFA 27.7 g Cukry 59.5 g Sól 7.1 g Błonnik 46.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2282.1 kcal B 82.2 g T 65.1 g W 356.7 g SFA 28.0 g Cukry 79.4 g Sól 7.0 g Błonnik 29.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025 Razem E: 2201.8 kcal B 70.9 g T 58.1 g W 361.7 g SFA 21.6 g Cukry 76.3 g Sól 5.7 g Błonnik 27.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 79.4g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2282.9 kcal B 66.6 g T 65.5 g W 371.5 g SFA 25.8 g Cukry 78.6 g Sól 6.2 g Błonnik 29.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; łopatka wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-31

DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2379.8 kcal B 94.2 g T 71.0 g W 356.5 g SFA 29.8 g Cukry 56.7 g Sól 6.2 g Błonnik 29.5 g
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2327.3 kcal B 86.2 g T 57.7 g W 380.4 g SFA 23.2 g Cukry 75.4 g Sól 6.2 g Błonnik 28.8 g
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025 Razem E: 2235.5 kcal B 86.5 g T 48.6 g W 377.6 g SFA 20.5 g Cukry 75.7 g Sól 6.2 g Błonnik 28.9 g
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2458.1 kcal B 89.5 g T 64.3 g W 393.0 g SFA 25.6 g Cukry 84.4 g Sól 6.0 g Błonnik 24.4 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Pieczony burak 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidor bez skóry 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2218.2 kcal B 92.4 g T 67.7 g W 323.7 g SFA 25.7 g Cukry 60.6 g Sól 5.9 g Błonnik 29.9 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2284.9 kcal B 93.9 g T 62.9 g W 351.7 g SFA 25.8 g Cukry 66.3 g Sól 6.0 g Błonnik 33.8 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025 Razem E: 2163.8 kcal B 92.7 g T 50.3 g W 349.5 g SFA 20.5 g Cukry 104.7 g Sól 6.0 g Błonnik 30.8 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 198.4g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2230.9 kcal B 92.3 g T 56.8 g W 350.6 g SFA 23.8 g Cukry 107.4 g Sól 5.8 g Błonnik 27.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2303.0 kcal B 97.8 g T 67.8 g W 339.9 g SFA 25.5 g Cukry 54.8 g Sól 6.5 g Błonnik 30.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2324.4 kcal B 96.8 g T 68.5 g W 343.5 g SFA 25.0 g Cukry 61.0 g Sól 6.5 g Błonnik 28.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025 Razem E: 2136.4 kcal B 89.2 g T 50.7 g W 344.4 g SFA 19.9 g Cukry 61.3 g Sól 7.0 g Błonnik 28.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2308.5 kcal B 87.2 g T 66.9 g W 349.8 g SFA 24.2 g Cukry 64.5 g Sól 6.7 g Błonnik 22.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-08-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2501.5 kcal B 100.3 g T 81.3 g W 362.8 g SFA 33.4 g Cukry 101.9 g Sól 6.9 g Błonnik 41.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2352.3 kcal B 94.9 g T 55.5 g W 382.4 g SFA 24.8 g Cukry 116.2 g Sól 5.5 g Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28 07-03 08 2025 Razem E: 2379.7 kcal B 98.4 g T 54.2 g W 386.7 g SFA 22.1 g Cukry 118.3 g Sól 5.2 g Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2405.1 kcal B 94.6 g T 56.6 g W 391.3 g SFA 23.8 g Cukry 123.1 g Sól 5.3 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025 Razem E: 2237.8 kcal B 83.3 g T 84.9 g W 313.1 g SFA 29.2 g Cukry 58.1 g Sól 6.8 g Błonnik 54.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2204.8 kcal B 98.7 g T 109.9 g W 218.1 g SFA 46.7 g Cukry 73.1 g Sól 4.2 g Błonnik 25.8 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2302.6 kcal B 86.6 g T 67.9 g W 354.0 g SFA 28.3 g Cukry 87.5 g Sól 7.8 g Błonnik 37.9 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus owocowy 100.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2162.9 kcal B 85.7 g T 67.6 g W 319.8 g SFA 28.3 g Cukry 60.9 g Sól 7.8 g Błonnik 35.4 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus owocowy 100.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025 Razem E: 2081.2 kcal B 107.8 g T 75.2 g W 265.6 g SFA 29.1 g Cukry 52.3 g Sól 7.4 g Błonnik 46.2 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 bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2244.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 222.2 g SFA 47.0 g Cukry 70.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025 Razem E: 1987.8 kcal B 99.7 g T 56.6 g W 283.0 g SFA 22.6 g Cukry 72.1 g Sól 5.3 g Błonnik 28.8 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2010.3 kcal B 103.8 g T 58.9 g W 278.7 g SFA 24.0 g Cukry 67.1 g Sól 5.9 g Błonnik 28.4 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025 Razem E: 2108.7 kcal B 95.4 g T 74.9 g W 289.0 g SFA 29.6 g Cukry 54.0 g Sól 8.6 g Błonnik 52.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; łopatka wieprzowa 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.5 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;		kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2234.0 kcal B 70.0 g T 64.2 g W 362.2 g SFA 24.4 g Cukry 98.7 g Sól 6.9 g Błonnik 37.5 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g	Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2072.0 kcal B 69.4 g T 63.8 g W 323.0 g SFA 24.5 g Cukry 62.6 g Sól 6.8 g Błonnik 36.4 g	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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025 Razem E: 2134.4 kcal B 84.5 g T 64.7 g W 333.2 g SFA 26.1 g Cukry 60.0 g Sól 6.5 g Błonnik 58.0 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2249.6 kcal B 103.5 g T 114.4 g W 213.2 g SFA 47.4 g Cukry 70.1 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2398.4 kcal B 94.3 g T 52.7 g W 403.2 g SFA 23.0 g Cukry 97.4 g Sól 6.6 g Błonnik 33.8 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2339.6 kcal B 87.1 g T 62.9 g W 373.7 g SFA 26.0 g Cukry 79.6 g Sól 6.8 g Błonnik 35.5 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) mus jabłkowy 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025 Razem E: 2085.1 kcal B 86.9 g T 68.6 g W 300.8 g SFA 25.6 g Cukry 68.3 g Sól 5.7 g Błonnik 48.9 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 149.9g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.5g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2251.6 kcal B 101.5 g T 111.2 g W 224.3 g SFA 47.0 g Cukry 71.2 g Sól 4.1 g Błonnik 26.3 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2150.6 kcal B 95.7 g T 51.3 g W 343.0 g SFA 22.8 g Cukry 101.6 g Sól 6.6 g Błonnik 35.4 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2078.4 kcal B 97.0 g T 52.1 g W 320.2 g SFA 22.9 g Cukry 85.7 g Sól 6.4 g Błonnik 32.0 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) 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; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2208.9 kcal B 99.9 g T 76.4 g W 306.4 g SFA 29.4 g Cukry 57.8 g Sól 7.6 g Błonnik 51.9 g						
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Razem E: 2248.1 kcal B 101.9 g T 108.2 g W 224.1 g SFA 46.0 g Cukry 69.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.1 g						
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2411.2 kcal B 93.8 g T 71.5 g W 362.3 g SFA 26.5 g Cukry 102.4 g Sól 7.9 g Błonnik 29.4 g						
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2109.0 kcal B 92.5 g T 64.2 g W 303.2 g SFA 26.2 g Cukry 48.3 g Sól 7.7 g Błonnik 26.2 g						

DIETA

Niedziela 2025-08-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28 07-03 08 2025 Razem E: 2149.2 kcal B 97.1 g T 66.3 g W 314.4 g SFA 27.2 g Cukry 47.7 g Sól 7.5 g Błonnik 50.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g ogórek 50.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2189.2 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.7 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2257.2 kcal B 96.2 g T 55.9 g W 359.9 g SFA 24.3 g Cukry 77.2 g Sól 6.1 g Błonnik 36.2 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2190.4 kcal B 96.1 g T 54.8 g W 345.0 g SFA 24.2 g Cukry 67.2 g Sól 6.1 g Błonnik 34.1 g	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; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2275.2 kcal B 62.4 g T 85.0 g W 325.1 g SFA 26.1 g Cukry 56.1 g Sól 6.3 g Błonnik 22.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2281.0 kcal B 71.5 g T 66.1 g W 372.1 g SFA 11.5 g Cukry 58.9 g Sól 5.9 g Błonnik 40.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2345.8 kcal B 66.4 g T 73.2 g W 366.9 g SFA 12.2 g Cukry 77.3 g Sól 4.9 g Błonnik 26.6 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2363.5 kcal B 93.5 g T 72.9 g W 355.1 g SFA 25.0 g Cukry 65.3 g Sól 1.2 g Błonnik 38.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-29

DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025

Razem E: 2118.4 kcal | B 85.9 g | T 73.9 g | W 283.0 g | SFA 26.5 g | Cukry 75.6 g | Sól 6.4 g | Błonnik 20.0 g

DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025

Razem E: 2139.0 kcal | B 81.0 g | T 50.4 g | W 355.9 g | SFA 9.7 g | Cukry 82.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 33.5 g

DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025

Razem E: 2165.0 kcal | B 78.3 g | T 55.5 g | W 346.1 g | SFA 9.8 g | Cukry 77.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 27.6 g

DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025

Razem E: 2058.3 kcal | B 101.8 g | T 55.5 g | W 303.1 g | SFA 21.6 g | Cukry 63.8 g | Sól 1.7 g | Błonnik 31.6 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)
Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 399.9g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 501.9g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-07-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2097.6 kcal B 65.8 g T 72.5 g W 302.3 g SFA 26.5 g Cukry 60.8 g Sól 7.3 g Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2225.0 kcal B 70.5 g T 48.6 g W 396.0 g SFA 10.6 g Cukry 78.3 g Sól 5.3 g Błonnik 40.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g; chałka zdobna 50.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2042.6 kcal B 53.2 g T 54.1 g W 340.7 g SFA 9.2 g Cukry 79.1 g Sól 5.0 g Błonnik 20.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2290.1 kcal B 82.8 g T 53.0 g W 387.6 g SFA 19.4 g Cukry 68.0 g Sól 1.0 g Błonnik 35.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 360.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-07-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2261.0 kcal B 74.7 g T 70.7 g W 336.0 g SFA 24.2 g Cukry 60.4 g Sól 6.9 g Błonnik 16.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) arbuz 100.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2347.0 kcal B 76.9 g T 57.8 g W 398.6 g SFA 10.8 g Cukry 62.5 g Sól 6.3 g Błonnik 32.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2346.5 kcal B 75.0 g T 58.9 g W 384.9 g SFA 10.6 g Cukry 85.8 g Sól 6.2 g Błonnik 16.6 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2367.4 kcal B 98.7 g T 56.9 g W 379.8 g SFA 23.1 g Cukry 75.4 g Sól 1.4 g Błonnik 28.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-08-01

DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2092.9 kcal B 74.7 g T 67.8 g W 302.0 g SFA 23.8 g Cukry 59.4 g Sól 5.3 g Błonnik 18.6 g
DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2159.1 kcal B 67.6 g T 44.7 g W 387.6 g SFA 7.4 g Cukry 69.7 g Sól 5.1 g Błonnik 39.1 g
DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2214.6 kcal B 55.6 g T 54.3 g W 383.4 g SFA 8.6 g Cukry 73.6 g Sól 4.1 g Błonnik 39.1 g
DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2244.3 kcal B 95.6 g T 56.2 g W 354.5 g SFA 22.1 g Cukry 108.2 g Sól 1.4 g Błonnik 30.7 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 220.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;
Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-08-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2210.4 kcal B 78.9 g T 75.6 g W 309.3 g SFA 25.9 g Cukry 59.5 g Sól 6.1 g Błonnik 19.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2408.5 kcal B 78.3 g T 71.4 g W 380.0 g SFA 12.3 g Cukry 73.7 g Sól 5.9 g Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2124.7 kcal B 69.2 g T 56.7 g W 340.5 g SFA 9.5 g Cukry 78.4 g Sól 4.3 g Błonnik 21.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2207.5 kcal B 92.4 g T 63.4 g W 330.0 g SFA 22.4 g Cukry 67.2 g Sól 1.5 g Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;

DIETA

Niedziela 2025-08-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2129.4 kcal B 75.2 g T 65.1 g W 315.7 g SFA 25.6 g Cukry 106.2 g Sól 6.1 g Błonnik 19.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2392.6 kcal B 86.6 g T 64.9 g W 380.7 g SFA 18.2 g Cukry 103.4 g Sól 5.1 g Błonnik 31.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2266.7 kcal B 72.1 g T 49.0 g W 390.8 g SFA 10.2 g Cukry 130.9 g Sól 4.6 g Błonnik 25.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 535.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2320.0 kcal B 96.0 g T 51.6 g W 382.0 g SFA 22.7 g Cukry 119.8 g Sól 1.5 g Błonnik 29.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-07-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2320.8 kcal B 44.8 g T 80.0 g W 368.7 g SFA 21.7 g Cukry 64.1 g Sól 6.0 g Błonnik 28.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIĄŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2435.8 kcal B 115.6 g T 72.4 g W 347.2 g SFA 29.5 g Cukry 64.4 g Sól 6.9 g Błonnik 33.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2158.1 kcal B 62.5 g T 65.6 g W 352.8 g SFA 22.6 g Cukry 60.7 g Sól 5.6 g Błonnik 50.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2080.4 kcal B 50.2 g T 51.4 g W 377.6 g SFA 7.3 g Cukry 71.3 g Sól 4.5 g Błonnik 47.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2025-07-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 1994.8 kcal B 53.1 g T 52.4 g W 337.6 g SFA 16.4 g Cukry 89.2 g Sól 4.4 g Błonnik 28.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g Tofu w sosie koperkowym (70g) 120.0g (SOJ, SEL) ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2373.9 kcal B 115.3 g T 70.2 g W 336.3 g SFA 28.4 g Cukry 87.2 g Sól 8.1 g Błonnik 33.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2267.1 kcal B 69.9 g T 65.4 g W 371.2 g SFA 22.6 g Cukry 72.2 g Sól 5.8 g Błonnik 43.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Młoda kapusta 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2147.1 kcal B 51.7 g T 56.0 g W 379.0 g SFA 9.6 g Cukry 84.6 g Sól 4.7 g Błonnik 40.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Młoda kapusta 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-07-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2120.7 kcal B 40.7 g T 63.2 g W 355.6 g SFA 21.3 g Cukry 66.4 g Sól 6.7 g Błonnik 26.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2441.0 kcal B 109.4 g T 69.4 g W 362.2 g SFA 30.9 g Cukry 77.7 g Sól 6.7 g Błonnik 34.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2261.6 kcal B 86.9 g T 76.0 g W 329.4 g SFA 29.0 g Cukry 62.1 g Sól 6.1 g Błonnik 43.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2134.0 kcal B 45.0 g T 64.1 g W 367.6 g SFA 8.7 g Cukry 84.1 g Sól 4.9 g Błonnik 49.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-07-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2238.4 kcal B 47.6 g T 61.4 g W 382.3 g SFA 20.3 g Cukry 75.2 g Sól 6.3 g Błonnik 21.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2489.7 kcal B 113.9 g T 66.7 g W 373.3 g SFA 26.1 g Cukry 75.4 g Sól 7.1 g Błonnik 28.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) arbuz 150.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2122.5 kcal B 66.3 g T 54.3 g W 359.2 g SFA 21.3 g Cukry 69.1 g Sól 4.8 g Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z marchewki i twarogu 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2064.0 kcal B 43.7 g T 52.1 g W 375.4 g SFA 8.1 g Cukry 77.1 g Sól 4.7 g Błonnik 35.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Piątek 2025-08-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2062.5 kcal B 56.3 g T 51.2 g W 351.4 g SFA 16.2 g Cukry 72.5 g Sól 5.2 g Błonnik 25.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 199.9g Burger rybny (dorsz) 80.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 300.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2361.1 kcal B 107.4 g T 68.2 g W 343.8 g SFA 27.5 g Cukry 76.1 g Sól 6.7 g Błonnik 30.9 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2311.9 kcal B 73.6 g T 63.7 g W 378.5 g SFA 22.2 g Cukry 62.9 g Sól 4.8 g Błonnik 51.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2198.3 kcal B 55.4 g T 46.7 g W 407.4 g SFA 6.9 g Cukry 73.9 g Sól 4.0 g Błonnik 52.7 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-08-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2246.7 kcal B 50.5 g T 59.5 g W 386.1 g SFA 17.3 g Cukry 78.2 g Sól 6.9 g Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 250.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2501.8 kcal B 110.4 g T 73.5 g W 364.1 g SFA 27.7 g Cukry 77.9 g Sól 7.1 g Błonnik 30.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 120.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2253.6 kcal B 79.1 g T 70.3 g W 345.0 g SFA 23.3 g Cukry 55.0 g Sól 5.7 g Błonnik 34.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2144.9 kcal B 52.8 g T 62.7 g W 364.3 g SFA 8.2 g Cukry 70.6 g Sól 4.8 g Błonnik 40.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Niedziela 2025-08-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2340.6 kcal B 59.0 g T 72.3 g W 374.5 g SFA 24.5 g Cukry 68.5 g Sól 5.5 g Błonnik 30.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2524.6 kcal B 109.9 g T 65.9 g W 387.8 g SFA 28.6 g Cukry 117.7 g Sól 7.1 g Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2243.1 kcal B 78.5 g T 60.6 g W 370.3 g SFA 23.5 g Cukry 100.1 g Sól 5.8 g Błonnik 47.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28 07-03 08 2025 Razem E: 2234.2 kcal B 57.5 g T 66.9 g W 380.4 g SFA 9.6 g Cukry 67.0 g Sól 5.3 g Błonnik 60.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-07-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2278.7 kcal B 83.0 g T 74.8 g W 340.5 g SFA 25.9 g Cukry 68.8 g Sól 6.6 g Błonnik 43.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2547.3 kcal B 89.5 g T 79.5 g W 392.2 g SFA 26.4 g Cukry 70.1 g Sól 7.2 g Błonnik 46.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2640.9 kcal B 92.8 g T 81.2 g W 409.0 g SFA 26.9 g Cukry 70.3 g Sól 7.7 g Błonnik 48.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2640.9 kcal B 92.8 g T 81.2 g W 409.0 g SFA 26.9 g Cukry 70.3 g Sól 7.7 g Błonnik 48.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-29

DIETA SP KOBIETY
CIĘŻARNEJ I TRYMESTR
28 07-03 08 2025

Razem E: 2297.1 kcal | B 113.3 g | T 68.7 g | W 325.3 g
| SFA 27.2 g | Cukry 69.5 g |
Sól 7.8 g | Błonnik 39.6 g

DIETA SP KOBIETY
CIĘŻARNEJ II TRYMESTR
28 07-03 08 2025

Razem E: 2394.2 kcal | B 118.6 g | T 71.2 g | W 339.2 g
| SFA 27.9 g | Cukry 69.8 g |
Sól 8.6 g | Błonnik 39.6 g

DIETA SP KOBIETY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR 28 07-03 08 2025

Razem E: 2485.7 kcal | B 121.9 g | T 72.2 g | W 357.0 g
| SFA 28.4 g | Cukry 73.1 g |
Sól 8.8 g | Błonnik 40.9 g

DIETA SP MATKI
KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025

Razem E: 2485.7 kcal | B 121.9 g | T 72.2 g | W 357.0 g
| SFA 28.4 g | Cukry 73.1 g |
Sól 8.8 g | Błonnik 40.9 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 500.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2219.3 kcal B 85.3 g T 68.8 g W 331.7 g SFA 28.7 g Cukry 69.3 g Sól 7.1 g Błonnik 33.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2450.9 kcal B 92.7 g T 71.4 g W 377.5 g SFA 29.3 g Cukry 69.9 g Sól 7.9 g Błonnik 35.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2507.9 kcal B 95.0 g T 72.0 g W 388.5 g SFA 29.5 g Cukry 70.1 g Sól 8.3 g Błonnik 36.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2507.9 kcal B 95.0 g T 72.0 g W 388.5 g SFA 29.5 g Cukry 70.1 g Sól 8.3 g Błonnik 36.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2270.6 kcal B 89.2 g T 60.6 g W 359.0 g SFA 24.5 g Cukry 66.4 g Sól 6.2 g Błonnik 33.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2431.5 kcal B 93.5 g T 61.6 g W 393.5 g SFA 24.7 g Cukry 67.2 g Sól 6.8 g Błonnik 35.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2554.6 kcal B 97.7 g T 63.7 g W 417.0 g SFA 25.3 g Cukry 71.0 g Sól 7.1 g Błonnik 37.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2554.6 kcal B 97.7 g T 63.7 g W 417.0 g SFA 25.3 g Cukry 71.0 g Sól 7.1 g Błonnik 37.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2374.6 kcal B 94.3 g T 67.0 g W 364.2 g SFA 24.8 g Cukry 81.0 g Sól 5.7 g Błonnik 39.3 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 405.5g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 160.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2607.5 kcal B 101.5 g T 68.2 g W 413.3 g SFA 25.1 g Cukry 82.3 g Sól 6.6 g Błonnik 43.5 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 445.5g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 200.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2665.7 kcal B 103.4 g T 70.0 g W 422.2 g SFA 25.3 g Cukry 82.7 g Sól 6.8 g Błonnik 44.6 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2665.7 kcal B 103.4 g T 70.0 g W 422.2 g SFA 25.3 g Cukry 82.7 g Sól 6.8 g Błonnik 44.6 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2381.0 kcal B 102.1 g T 71.7 g W 348.1 g SFA 26.6 g Cukry 74.9 g Sól 6.8 g Błonnik 33.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łoPATKA wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2548.4 kcal B 107.8 g T 73.2 g W 381.8 g SFA 27.0 g Cukry 75.4 g Sól 7.7 g Błonnik 35.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łoPATKA wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2677.0 kcal B 113.1 g T 75.6 g W 403.6 g SFA 27.9 g Cukry 79.8 g Sól 8.2 g Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łoPATKA wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2677.0 kcal B 113.1 g T 75.6 g W 403.6 g SFA 27.9 g Cukry 79.8 g Sól 8.2 g Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łoPATKA wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-08-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2362.9 kcal B 95.4 g T 57.6 g W 380.4 g SFA 24.7 g Cukry 107.8 g Sól 6.3 g Błonnik 32.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2543.7 kcal B 103.2 g T 59.6 g W 414.4 g SFA 25.5 g Cukry 109.0 g Sól 6.9 g Błonnik 34.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28 07-03 08 2025 Razem E: 2650.7 kcal B 106.7 g T 60.6 g W 436.3 g SFA 25.7 g Cukry 111.8 g Sól 7.3 g Błonnik 36.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 28 07-03 08 2025 Razem E: 2639.5 kcal B 106.7 g T 60.6 g W 433.4 g SFA 25.7 g Cukry 109.5 g Sól 7.3 g Błonnik 36.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1414.3 kcal B 55.8 g T 50.4 g W 195.5 g SFA 18.7 g Cukry 57.1 g Sól 3.0 g Błonnik 21.1 g	Płatki pszenne 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)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1400.3 kcal B 54.1 g T 50.7 g W 193.7 g SFA 18.3 g Cukry 54.8 g Sól 3.0 g Błonnik 23.0 g	Płatki pszenne 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)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) 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)	pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 1896.4 kcal B 69.1 g T 68.9 g W 264.9 g SFA 26.4 g Cukry 74.4 g Sól 4.4 g Błonnik 28.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 129.9g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2488.6 kcal B 87.2 g T 82.2 g W 371.1 g SFA 27.8 g Cukry 79.4 g Sól 6.5 g Błonnik 40.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 149.9g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1364.1 kcal B 72.4 g T 43.8 g W 179.4 g SFA 18.3 g Cukry 54.8 g Sól 3.8 g Błonnik 18.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g ziemniaki 100.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1331.2 kcal B 70.8 g T 43.7 g W 173.7 g SFA 17.8 g Cukry 52.5 g Sól 3.9 g Błonnik 20.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g ziemniaki 120.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 1739.2 kcal B 85.4 g T 59.0 g W 228.9 g SFA 25.6 g Cukry 71.1 g Sól 5.1 g Błonnik 24.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 140.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2298.3 kcal B 113.6 g T 68.1 g W 324.3 g SFA 28.0 g Cukry 75.7 g Sól 8.0 g Błonnik 33.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1401.8 kcal B 58.2 g T 45.1 g W 201.2 g SFA 19.7 g Cukry 58.0 g Sól 3.5 g Błonnik 20.1 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z żółtym grochem 200.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	nektarynka 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1401.7 kcal B 58.0 g T 45.5 g W 201.6 g SFA 19.1 g Cukry 55.4 g Sól 3.4 g Błonnik 22.5 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	nektarynka 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 1829.7 kcal B 71.4 g T 61.5 g W 261.2 g SFA 27.1 g Cukry 74.7 g Sól 4.5 g Błonnik 25.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	nektarynka 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2353.5 kcal B 91.1 g T 67.6 g W 363.4 g SFA 28.4 g Cukry 77.9 g Sól 7.1 g Błonnik 35.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	nektarynka 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1403.3 kcal B 61.6 g T 48.5 g W 189.4 g SFA 19.8 g Cukry 44.6 g Sól 2.8 g Błonnik 17.3 g	Płatki owsiane 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; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1414.5 kcal B 61.8 g T 48.7 g W 192.5 g SFA 19.2 g Cukry 42.9 g Sól 2.8 g Błonnik 19.2 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 50.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 1909.2 kcal B 76.2 g T 66.4 g W 264.0 g SFA 27.3 g Cukry 63.2 g Sól 3.8 g Błonnik 23.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2492.2 kcal B 99.7 g T 75.4 g W 370.7 g SFA 31.5 g Cukry 66.5 g Sól 6.4 g Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1384.3 kcal B 56.3 g T 42.8 g W 202.5 g SFA 16.4 g Cukry 72.6 g Sól 2.5 g Błonnik 17.3 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (MLE) Płatki pszenne 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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1376.9 kcal B 55.2 g T 43.4 g W 201.3 g SFA 16.0 g Cukry 70.5 g Sól 2.5 g Błonnik 19.3 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (MLE) Płatki pszenne 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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 1840.3 kcal B 72.4 g T 62.0 g W 260.1 g SFA 24.1 g Cukry 90.0 g Sól 3.6 g Błonnik 23.4 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 40.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2342.7 kcal B 93.6 g T 66.2 g W 359.2 g SFA 25.5 g Cukry 93.9 g Sól 5.9 g Błonnik 32.4 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1507.4 kcal B 72.8 g T 48.0 g W 204.4 g SFA 18.0 g Cukry 51.0 g Sól 3.2 g Błonnik 16.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1498.3 kcal B 71.7 g T 48.0 g W 203.8 g SFA 17.5 g Cukry 49.0 g Sól 3.1 g Błonnik 18.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 1915.6 kcal B 83.2 g T 62.9 g W 264.6 g SFA 24.9 g Cukry 68.9 g Sól 3.9 g Błonnik 21.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2535.2 kcal B 111.3 g T 73.7 g W 371.3 g SFA 27.9 g Cukry 77.1 g Sól 6.9 g Błonnik 30.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-08-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 28 07-03 08 2025 Razem E: 1555.2 kcal B 63.7 g T 50.1 g W 221.0 g SFA 21.0 g Cukry 90.1 g Sól 3.3 g Błonnik 16.1 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28 07-03 08 2025 Razem E: 1557.5 kcal B 62.2 g T 50.2 g W 223.5 g SFA 20.4 g Cukry 94.0 g Sól 3.3 g Błonnik 17.9 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28 07-03 08 2025 Razem E: 2002.8 kcal B 76.3 g T 68.2 g W 281.8 g SFA 29.3 g Cukry 111.3 g Sól 4.2 g Błonnik 20.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28 07-03 08 2025 Razem E: 2607.0 kcal B 101.9 g T 79.8 g W 385.8 g SFA 33.4 g Cukry 116.3 g Sól 6.6 g Błonnik 30.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 150.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)