

DIETA

Poniedziałek 2025-10-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2286.9 kcal B 93.6 g T 67.3 g W 342.1 g SFA 26.8 g Cukry 65.1 g Sól 12.4 g Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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 II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2306.8 kcal B 93.9 g T 63.2 g W 356.6 g SFA 26.3 g Cukry 74.9 g Sól 7.1 g Błonnik 33.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 13-19.10.2025 Razem E: 2354.6 kcal B 93.4 g T 66.3 g W 360.4 g SFA 26.6 g Cukry 77.3 g Sól 6.1 g Błonnik 27.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary mielone 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2247.8 kcal B 94.8 g T 56.2 g W 356.4 g SFA 22.5 g Cukry 75.1 g Sól 6.4 g Błonnik 33.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-10-14

Wtorek 2025-10-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2196.6 kcal B 91.3 g T 62.4 g W 332.2 g SFA 26.5 g Cukry 51.5 g Sól 7.3 g Błonnik 33.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2221.9 kcal B 89.6 g T 59.5 g W 346.6 g SFA 24.8 g Cukry 95.9 g Sól 7.0 g Błonnik 32.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 13-19.10.2025 Razem E: 2308.5 kcal B 97.4 g T 63.2 g W 348.5 g SFA 27.4 g Cukry 100.2 g Sól 6.3 g Błonnik 26.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 200.00g;	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2194.3 kcal B 88.8 g T 53.3 g W 353.4 g SFA 22.6 g Cukry 96.3 g Sól 7.0 g Błonnik 30.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 200.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2165.7 kcal B 81.6 g T 45.7 g W 370.8 g SFA 19.9 g Cukry 85.6 g Sól 7.0 g Błonnik 35.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2294.9 kcal B 80.7 g T 45.7 g W 398.3 g SFA 20.0 g Cukry 101.8 g Sól 7.0 g Błonnik 24.2 g	Burak z pieca 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 13-19.10.2025 Razem E: 2350.8 kcal B 73.8 g T 54.6 g W 405.5 g SFA 24.1 g Cukry 115.3 g Sól 6.0 g Błonnik 20.9 g	Burak z pieca 100.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2359.4 kcal B 83.2 g T 49.1 g W 402.7 g SFA 19.8 g Cukry 104.0 g Sól 6.8 g Błonnik 20.4 g	Burak z pieca 79.4g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2231.5 kcal B 92.9 g T 69.9 g W 323.8 g SFA 26.6 g Cukry 51.8 g Sól 6.8 g Błonnik 31.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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 brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2286.5 kcal B 92.1 g T 70.2 g W 337.6 g SFA 26.6 g Cukry 65.9 g Sól 6.8 g Błonnik 31.7 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; 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. 13-19.10.2025 Razem E: 2236.6 kcal B 78.7 g T 67.4 g W 342.6 g SFA 25.4 g Cukry 68.6 g Sól 6.3 g Błonnik 26.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g 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 brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2135.4 kcal B 85.0 g T 56.7 g W 337.6 g SFA 22.6 g Cukry 66.4 g Sól 7.4 g Błonnik 31.8 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-17

DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2276.5 kcal B 89.5 g T 57.9 g W 365.4 g SFA 23.1 g Cukry 114.3 g Sól 6.1 g Błonnik 30.6 g
DIETA II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2403.5 kcal B 90.4 g T 54.8 g W 402.9 g SFA 22.7 g Cukry 147.0 g Sól 6.2 g Błonnik 31.2 g
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 13-19.10.2025 Razem E: 2391.8 kcal B 93.6 g T 53.7 g W 396.8 g SFA 22.2 g Cukry 140.4 g Sól 6.0 g Błonnik 26.0 g
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2305.3 kcal B 94.7 g T 47.9 g W 390.1 g SFA 18.9 g Cukry 132.6 g Sól 6.2 g Błonnik 32.3 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g Gruszka pieczona 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2358.0 kcal B 93.6 g T 76.9 g W 334.7 g SFA 30.6 g Cukry 47.5 g Sól 8.2 g Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2169.4 kcal B 80.8 g T 58.0 g W 341.9 g SFA 23.1 g Cukry 61.5 g Sól 6.5 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 13-19.10.2025 Razem E: 2253.7 kcal B 79.7 g T 64.9 g W 347.7 g SFA 25.0 g Cukry 65.0 g Sól 6.3 g Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2125.1 kcal B 80.8 g T 53.1 g W 341.9 g SFA 20.8 g Cukry 61.5 g Sól 6.5 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-19

Niedziela 2025-10-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2486.8 kcal B 102.3 g T 89.2 g W 338.2 g SFA 34.6 g Cukry 107.0 g Sól 6.9 g Błonnik 39.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 13-19.10.2025 Razem E: 2188.7 kcal B 99.0 g T 59.4 g W 327.8 g SFA 25.7 g Cukry 75.6 g Sól 5.2 g Błonnik 27.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 13-19.10.2025 Razem E: 2196.7 kcal B 104.0 g T 55.1 g W 332.4 g SFA 23.4 g Cukry 82.9 g Sól 4.8 g Błonnik 23.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona - mielona 100.0g Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU TŁUSZCZU 13-19.10.2025 Razem E: 2217.8 kcal B 102.8 g T 58.3 g W 332.1 g SFA 23.0 g Cukry 77.7 g Sól 5.0 g Błonnik 23.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-10-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025 Razem E: 2124.6 kcal B 94.5 g T 73.2 g W 297.7 g SFA 29.8 g Cukry 56.0 g Sól 7.6 g Błonnik 51.2 g	Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 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 Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka białego 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, 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 PŁYNNĄ 13-19.10.2025 Razem E: 2327.9 kcal B 101.2 g T 111.5 g W 242.4 g SFA 47.4 g Cukry 83.9 g Sól 4.2 g Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025 Razem E: 2312.6 kcal B 94.0 g T 65.0 g W 352.9 g SFA 27.5 g Cukry 93.2 g Sól 7.0 g Błonnik 32.6 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) 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; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 27.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g	mus jabłkowy 100.00g; 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; szynka białego 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-10-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025 Razem E: 2089.1 kcal B 93.3 g T 67.7 g W 295.4 g SFA 26.0 g Cukry 55.9 g Sól 6.8 g Błonnik 50.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 150.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy bc 200.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 13-19.10.2025 Razem E: 2271.0 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 231.1 g SFA 46.7 g Cukry 78.6 g Sól 4.1 g Błonnik 23.9 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025 Razem E: 2123.3 kcal B 90.1 g T 58.4 g W 321.3 g SFA 24.1 g Cukry 78.2 g Sól 7.1 g Błonnik 30.8 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-15

DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025

Razem E: 2003.9 kcal | B 73.9 g | T 57.0 g | W 321.2 g | SFA 22.9 g | Cukry 41.6 g | Sól 7.3 g | Błonnik 50.8 g

DIETA S5 PŁYNNNA 13-19.10.2025

Razem E: 2250.8 kcal | B 100.3 g | T 109.2 g | W 226.1 g | SFA 46.4 g | Cukry 80.2 g | Sól 3.2 g | Błonnik 18.0 g

DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025

Razem E: 2263.4 kcal | B 78.5 g | T 54.9 g | W 378.9 g | SFA 25.6 g | Cukry 113.6 g | Sól 7.2 g | Błonnik 25.7 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Burak 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 drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Dynia z pieca 130.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Gruszka pieczona 100.0g 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-16

DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025

Razem E: 2234.8 kcal | B 98.8 g | T 75.4 g | W 316.1 g | SFA 30.1 g | Cukry 67.4 g | Sól 7.3 g | Błonnik 51.4 g

DIETA S5 PŁYNNA 13-19.10.2025

Razem E: 2253.9 kcal | B 102.3 g | T 113.8 g | W 216.4 g | SFA 47.2 g | Cukry 78.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 22.4 g

DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025

Razem E: 2268.6 kcal | B 89.2 g | T 62.9 g | W 352.6 g | SFA 26.8 g | Cukry 89.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 33.3 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; topatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 100.0g 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025 Razem E: 2023.5 kcal B 91.1 g T 67.0 g W 285.9 g SFA 25.9 g Cukry 49.4 g Sól 6.4 g Błonnik 47.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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 warzywna z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 69.9g ziemniaki 180.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 13-19.10.2025 Razem E: 2321.1 kcal B 101.8 g T 110.4 g W 245.8 g SFA 47.0 g Cukry 83.9 g Sól 4.2 g Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025 Razem E: 2083.4 kcal B 88.3 g T 53.1 g W 328.8 g SFA 21.8 g Cukry 83.4 g Sól 5.9 g Błonnik 31.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Marchew z pieca 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barwnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025 Razem E: 2189.2 kcal B 86.5 g T 78.5 g W 308.7 g SFA 28.1 g Cukry 55.9 g Sól 8.4 g Błonnik 53.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80.0g (MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 13-19.10.2025 Razem E: 2248.9 kcal B 98.2 g T 108.2 g W 226.5 g SFA 46.1 g Cukry 77.5 g Sól 2.5 g Błonnik 16.5 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa wiosenna z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa wiosenna z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025 Razem E: 2273.6 kcal B 86.3 g T 62.8 g W 353.9 g SFA 25.9 g Cukry 92.6 g Sól 7.5 g Błonnik 30.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 13-19.10.2025 Razem E: 2080.1 kcal B 99.3 g T 66.9 g W 291.9 g SFA 28.0 g Cukry 64.6 g Sól 8.0 g Błonnik 46.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Ślupki marchewki 100.0g 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 zielonym groszkiem, marchewką i ryżem brązowym 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; 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 13-19.10.2025 Razem E: 2264.3 kcal B 99.7 g T 108.8 g W 231.3 g SFA 46.4 g Cukry 79.9 g Sól 2.7 g Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 13-19.10.2025 Razem E: 2169.8 kcal B 98.4 g T 57.3 g W 329.0 g SFA 23.9 g Cukry 86.9 g Sól 6.3 g Błonnik 31.1 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Cukinia z pieca 100.0g 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 z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-10-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2233.0 kcal B 73.2 g T 75.8 g W 321.3 g SFA 27.7 g Cukry 67.8 g Sól 12.9 g Błonnik 19.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, 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 13-19.10.2025 Razem E: 2125.5 kcal B 86.3 g T 50.6 g W 347.9 g SFA 11.2 g Cukry 51.4 g Sól 6.3 g Błonnik 28.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	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 13-19.10.2025 Razem E: 2327.8 kcal B 65.1 g T 72.6 g W 364.2 g SFA 13.0 g Cukry 85.9 g Sól 5.9 g Błonnik 25.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g 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 koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2391.7 kcal B 98.5 g T 68.1 g W 366.0 g SFA 25.1 g Cukry 76.5 g Sól 1.3 g Błonnik 34.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400.0g (SEL) Sos bolognese b/soli 160.0g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-10-14

Wtorek 2025-10-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2101.3 kcal B 74.2 g T 67.7 g W 304.9 g SFA 22.3 g Cukry 65.9 g Sól 6.0 g Błonnik 22.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 220.00g;	Salatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 70.0g (RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; filet z kurczaka, gotowany 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2207.3 kcal B 82.8 g T 64.8 g W 338.1 g SFA 11.2 g Cukry 67.7 g Sól 4.7 g Błonnik 37.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2143.4 kcal B 65.0 g T 55.8 g W 353.3 g SFA 9.3 g Cukry 115.5 g Sól 4.3 g Błonnik 28.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2249.9 kcal B 102.0 g T 56.1 g W 347.7 g SFA 21.7 g Cukry 99.2 g Sól 1.2 g Błonnik 32.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; butła niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Šroda 2025-10-15

Środa 2025-10-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2155.1 kcal B 60.9 g T 55.6 g W 357.9 g SFA 22.7 g Cukry 98.8 g Sól 5.7 g Błonnik 14.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2164.2 kcal B 53.8 g T 45.8 g W 399.6 g SFA 7.6 g Cukry 74.2 g Sól 4.9 g Błonnik 36.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2214.6 kcal B 48.7 g T 48.9 g W 403.3 g SFA 8.3 g Cukry 90.4 g Sól 4.4 g Błonnik 29.8 g	Burak z pieca 80.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2324.7 kcal B 91.8 g T 48.5 g W 396.9 g SFA 22.6 g Cukry 112.0 g Sól 1.5 g Błonnik 25.5 g	Burak z pieca 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem b/soli 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2334.1 kcal B 87.9 g T 80.1 g W 319.2 g SFA 29.1 g Cukry 59.5 g Sól 6.0 g Błonnik 15.8 g	Płatki ryżowe 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 brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2200.1 kcal B 81.4 g T 58.9 g W 351.7 g SFA 12.8 g Cukry 57.7 g Sól 7.0 g Błonnik 30.2 g	Płatki ryżowe 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 brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2184.1 kcal B 73.1 g T 57.4 g W 348.2 g SFA 9.7 g Cukry 77.1 g Sól 5.9 g Błonnik 17.4 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	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)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2310.0 kcal B 103.2 g T 68.3 g W 336.8 g SFA 26.1 g Cukry 65.8 g Sól 1.5 g Błonnik 31.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 brokułowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 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)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2133.8 kcal B 71.0 g T 58.1 g W 338.7 g SFA 22.4 g Cukry 116.7 g Sól 5.2 g Błonnik 17.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2122.0 kcal B 71.8 g T 41.3 g W 381.9 g SFA 7.7 g Cukry 114.7 g Sól 4.8 g Błonnik 28.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2253.7 kcal B 57.2 g T 43.6 g W 417.7 g SFA 8.0 g Cukry 153.0 g Sól 4.1 g Błonnik 24.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 99.9g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 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 13-19.10.2025 Razem E: 2384.2 kcal B 89.0 g T 48.6 g W 415.4 g SFA 22.2 g Cukry 150.0 g Sól 1.3 g Błonnik 31.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2352.0 kcal B 74.9 g T 86.8 g W 320.3 g SFA 31.2 g Cukry 53.2 g Sól 8.4 g Błonnik 18.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salátka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2132.5 kcal B 83.7 g T 48.5 g W 353.8 g SFA 9.5 g Cukry 54.8 g Sól 6.0 g Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 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 dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2210.0 kcal B 69.5 g T 60.8 g W 349.4 g SFA 11.0 g Cukry 73.5 g Sól 6.2 g Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2315.6 kcal B 101.6 g T 66.2 g W 340.6 g SFA 25.7 g Cukry 61.5 g Sól 1.5 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m b/soli 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2121.8 kcal B 78.1 g T 65.0 g W 311.2 g SFA 22.9 g Cukry 78.2 g Sól 6.6 g Błonnik 19.2 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2077.1 kcal B 78.5 g T 44.2 g W 357.0 g SFA 9.4 g Cukry 88.0 g Sól 6.6 g Błonnik 33.7 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 13-19.10.2025 Razem E: 2099.7 kcal B 76.0 g T 46.7 g W 352.5 g SFA 8.4 g Cukry 95.4 g Sól 4.5 g Błonnik 27.3 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 104.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2182.9 kcal B 104.4 g T 55.5 g W 330.2 g SFA 23.8 g Cukry 71.8 g Sól 1.5 g Błonnik 28.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem b/soli 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Szpinak z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-10-13

Poniedziałek 2025-10-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2229.8 kcal B 57.7 g T 67.2 g W 355.8 g SFA 22.3 g Cukry 82.7 g Sól 6.9 g Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2554.1 kcal B 116.2 g T 71.8 g W 377.3 g SFA 30.4 g Cukry 92.4 g Sól 13.0 g Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese (120g) 200.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2232.1 kcal B 89.1 g T 62.7 g W 346.0 g SFA 28.4 g Cukry 61.1 g Sól 7.6 g Błonnik 36.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 150.00g; ser, gouda tłusty 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 SP. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2108.7 kcal B 52.1 g T 53.1 g W 377.4 g SFA 7.6 g Cukry 75.2 g Sól 5.0 g Błonnik 40.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g (SEZ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-10-14

Wtorek 2025-10-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2150.2 kcal B 56.2 g T 55.2 g W 364.0 g SFA 18.0 g Cukry 114.9 g Sól 6.5 g Błonnik 24.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2431.3 kcal B 104.9 g T 66.0 g W 369.0 g SFA 27.6 g Cukry 112.7 g Sól 8.5 g Błonnik 33.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2166.0 kcal B 60.3 g T 58.3 g W 367.5 g SFA 22.6 g Cukry 56.5 g Sól 5.1 g Błonnik 45.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g 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 wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2073.4 kcal B 47.4 g T 46.5 g W 383.9 g SFA 7.6 g Cukry 69.7 g Sól 4.2 g Błonnik 45.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-10-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2200.3 kcal B 39.7 g T 49.3 g W 407.1 g SFA 17.7 g Cukry 129.0 g Sól 5.7 g Błonnik 20.1 g	Burak z pieca 80.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2564.5 kcal B 103.8 g T 56.5 g W 426.9 g SFA 27.1 g Cukry 130.8 g Sól 6.2 g Błonnik 25.3 g	Burak z pieca 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2308.5 kcal B 65.4 g T 65.4 g W 388.2 g SFA 22.6 g Cukry 99.8 g Sól 5.8 g Błonnik 38.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2132.6 kcal B 46.6 g T 53.1 g W 389.6 g SFA 7.4 g Cukry 70.9 g Sól 5.1 g Błonnik 51.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Czwartek 2025-10-16

Czwartek 2025-10-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2180.8 kcal B 49.2 g T 67.1 g W 351.9 g SFA 21.5 g Cukry 78.8 g Sól 7.6 g Błonnik 21.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) 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)	chleb bezglutenowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2477.3 kcal B 105.3 g T 76.1 g W 359.1 g SFA 29.2 g Cukry 83.2 g Sól 7.3 g Błonnik 32.5 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 110.0g (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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2200.3 kcal B 71.6 g T 71.7 g W 335.4 g SFA 25.4 g Cukry 62.2 g Sól 4.9 g Błonnik 43.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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 wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2104.3 kcal B 48.4 g T 52.4 g W 377.5 g SFA 7.7 g Cukry 85.3 g Sól 4.4 g Błonnik 43.8 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 200.00g;	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-10-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2333.7 kcal B 54.5 g T 54.7 g W 413.7 g SFA 17.8 g Cukry 158.4 g Sól 5.1 g Błonnik 20.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2643.9 kcal B 108.6 g T 62.3 g W 428.2 g SFA 26.1 g Cukry 168.5 g Sól 6.8 g Błonnik 31.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 120.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2155.6 kcal B 75.2 g T 52.7 g W 364.9 g SFA 21.5 g Cukry 75.8 g Sól 5.8 g Błonnik 40.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 100.0g (SEZ) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 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. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2016.8 kcal B 48.0 g T 38.2 g W 391.6 g SFA 6.4 g Cukry 75.0 g Sól 4.3 g Błonnik 41.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z pieczonego selera 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 250.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g (SEZ) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-10-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2167.4 kcal B 50.4 g T 63.5 g W 350.8 g SFA 20.3 g Cukry 73.7 g Sól 6.8 g Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; poledwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2394.1 kcal B 100.3 g T 65.5 g W 361.2 g SFA 26.2 g Cukry 78.5 g Sól 7.6 g Błonnik 27.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; poledwica drobiowa 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2306.5 kcal B 84.9 g T 73.5 g W 343.8 g SFA 29.0 g Cukry 51.6 g Sól 6.1 g Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Pasta jajeczna ze szczypiorem 100.0g (JAJ, MLE, GOR) Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2100.7 kcal B 50.2 g T 50.5 g W 383.4 g SFA 7.4 g Cukry 72.8 g Sól 4.1 g Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Niedziela 2025-10-19

Niedziela 2025-10-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2070.3 kcal B 55.0 g T 54.5 g W 348.4 g SFA 18.7 g Cukry 97.6 g Sól 5.2 g Błonnik 26.0 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 80.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 13-19.10.2025 Razem E: 2424.4 kcal B 112.6 g T 65.9 g W 360.0 g SFA 28.7 g Cukry 101.2 g Sól 6.1 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca (90g) 120.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 120.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2211.3 kcal B 85.9 g T 71.0 g W 330.9 g SFA 25.0 g Cukry 83.6 g Sól 7.0 g Błonnik 44.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 13-19.10.2025 Razem E: 2184.0 kcal B 57.0 g T 60.7 g W 377.9 g SFA 8.8 g Cukry 90.7 g Sól 7.1 g Błonnik 53.5 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; hummus 80.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-10-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2325.1 kcal B 100.4 g T 68.1 g W 344.6 g SFA 28.8 g Cukry 78.7 g Sól 7.7 g Błonnik 34.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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 13-19.10.2025 Razem E: 2481.8 kcal B 104.8 g T 69.1 g W 378.1 g SFA 28.9 g Cukry 79.2 g Sól 8.2 g Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, 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 13-19.10.2025 Razem E: 2608.7 kcal B 110.0 g T 71.7 g W 399.2 g SFA 30.0 g Cukry 82.9 g Sól 8.7 g Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń czekoladowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, 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 KARMIAĆCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2608.7 kcal B 110.0 g T 71.7 g W 399.2 g SFA 30.0 g Cukry 82.9 g Sól 8.7 g Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń czekoladowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, 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

Wtorek 2025-10-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2242.6 kcal B 96.3 g T 67.0 g W 330.6 g SFA 26.4 g Cukry 66.7 g Sól 7.0 g Błonnik 38.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2426.6 kcal B 102.2 g T 68.4 g W 368.9 g SFA 27.0 g Cukry 70.3 g Sól 7.6 g Błonnik 42.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2550.1 kcal B 104.7 g T 70.2 g W 394.8 g SFA 27.1 g Cukry 73.9 g Sól 8.0 g Błonnik 43.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biszkopty 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2550.1 kcal B 104.7 g T 70.2 g W 394.8 g SFA 27.1 g Cukry 73.9 g Sól 8.0 g Błonnik 43.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biszkopty 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2277.5 kcal B 90.7 g T 50.6 g W 372.3 g SFA 22.0 g Cukry 91.2 g Sól 6.8 g Błonnik 22.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2447.5 kcal B 95.7 g T 52.6 g W 406.3 g SFA 22.4 g Cukry 92.1 g Sól 7.5 g Błonnik 25.0 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)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2503.3 kcal B 99.0 g T 54.3 g W 413.5 g SFA 22.9 g Cukry 93.6 g Sól 7.6 g Błonnik 25.7 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)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 150.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2503.3 kcal B 99.0 g T 54.3 g W 413.5 g SFA 22.9 g Cukry 93.6 g Sól 7.6 g Błonnik 25.7 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)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 150.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2404.9 kcal B 102.4 g T 73.1 g W 353.4 g SFA 28.5 g Cukry 85.8 g Sól 7.1 g Błonnik 37.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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 ze szczypiorkiem 30.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2559.4 kcal B 106.5 g T 74.2 g W 386.7 g SFA 28.7 g Cukry 86.4 g Sól 7.6 g Błonnik 39.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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 ze szczypiorkiem 30.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2661.0 kcal B 111.6 g T 75.6 g W 404.4 g SFA 29.3 g Cukry 87.3 g Sól 7.9 g Błonnik 40.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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 ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2661.0 kcal B 111.6 g T 75.6 g W 404.4 g SFA 29.3 g Cukry 87.3 g Sól 7.9 g Błonnik 40.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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 ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2246.7 kcal B 91.1 g T 57.6 g W 357.7 g SFA 23.1 g Cukry 118.1 g Sól 6.3 g Błonnik 32.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 160.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2563.7 kcal B 99.6 g T 63.2 g W 417.3 g SFA 25.4 g Cukry 123.8 g Sól 7.1 g Błonnik 35.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2637.2 kcal B 102.3 g T 63.8 g W 431.7 g SFA 25.6 g Cukry 124.2 g Sól 7.5 g Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 200.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2646.1 kcal B 102.6 g T 64.2 g W 433.0 g SFA 25.6 g Cukry 124.9 g Sól 7.5 g Błonnik 37.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 150.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 200.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2268.7 kcal B 93.0 g T 67.3 g W 334.8 g SFA 26.1 g Cukry 61.4 g Sól 6.8 g Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2423.9 kcal B 97.0 g T 68.2 g W 368.4 g SFA 26.2 g Cukry 61.9 g Sól 7.4 g Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2579.3 kcal B 100.4 g T 71.2 g W 397.8 g SFA 26.6 g Cukry 70.1 g Sól 7.8 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2579.3 kcal B 100.4 g T 71.2 g W 397.8 g SFA 26.6 g Cukry 70.1 g Sól 7.8 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2350.6 kcal B 106.9 g T 62.8 g W 354.4 g SFA 27.4 g Cukry 93.4 g Sól 7.4 g Błonnik 31.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2564.7 kcal B 112.9 g T 68.5 g W 389.9 g SFA 30.8 g Cukry 98.2 g Sól 8.0 g Błonnik 33.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 13-19.10.2025 Razem E: 2638.2 kcal B 115.5 g T 69.2 g W 404.4 g SFA 30.9 g Cukry 98.6 g Sól 8.4 g Błonnik 34.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 13-19.10.2025 Razem E: 2638.2 kcal B 115.5 g T 69.2 g W 404.4 g SFA 30.9 g Cukry 98.6 g Sól 8.4 g Błonnik 34.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-10-13	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025 Razem E: 1403.0 kcal B 61.0 g T 48.9 g W 188.6 g SFA 19.6 g Cukry 55.9 g Sól 5.8 g Błonnik 17.6 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa 200.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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 13-19.10.2025 Razem E: 1456.1 kcal B 62.5 g T 50.3 g W 198.1 g SFA 19.4 g Cukry 54.3 g Sól 7.5 g Błonnik 19.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 300.1g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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 D3 13-19.10.2025 Razem E: 1932.8 kcal B 79.0 g T 68.4 g W 262.9 g SFA 27.9 g Cukry 75.2 g Sól 10.0 g Błonnik 25.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barznika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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 13-19.10.2025 Razem E: 2318.1 kcal B 98.0 g T 72.0 g W 334.9 g SFA 29.4 g Cukry 80.3 g Sól 12.0 g Błonnik 30.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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

Wtorek 2025-10-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025 Razem E: 1482.2 kcal B 69.9 g T 45.2 g W 209.8 g SFA 19.4 g Cukry 66.5 g Sól 3.9 g Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g (SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 13-19.10.2025 Razem E: 1462.7 kcal B 68.2 g T 45.2 g W 207.2 g SFA 18.9 g Cukry 63.9 g Sól 4.0 g Błonnik 22.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g (SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 13-19.10.2025 Razem E: 1954.1 kcal B 85.5 g T 63.0 g W 274.7 g SFA 27.3 g Cukry 82.1 g Sól 5.5 g Błonnik 26.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE) ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 13-19.10.2025 Razem E: 2301.4 kcal B 96.9 g T 65.0 g W 350.0 g SFA 28.1 g Cukry 88.7 g Sól 7.0 g Błonnik 36.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Šroda 2025-10-15

Środa 2025-10-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 99.9g pierogi z serem 150.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 13-19.10.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 99.9g pierogi z serem 180.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 13-19.10.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100.0g pierogi z serem 180.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 13-19.10.2025	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)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g pierogi z serem 240.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
	Razem E: 1426.4 kcal B 63.4 g T 32.9 g W 223.9 g SFA 14.7 g Cukry 64.1 g Sól 3.4 g Błonnik 11.6 g					
	Razem E: 1440.5 kcal B 64.6 g T 33.2 g W 225.9 g SFA 14.1 g Cukry 61.5 g Sól 3.5 g Błonnik 13.0 g					
	Razem E: 1856.7 kcal B 79.9 g T 48.2 g W 282.4 g SFA 22.0 g Cukry 79.2 g Sól 4.8 g Błonnik 16.3 g					
	Razem E: 2228.8 kcal B 94.0 g T 48.8 g W 361.6 g SFA 21.9 g Cukry 86.4 g Sól 6.4 g Błonnik 21.7 g					

DIETA

Czwartek 2025-10-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025 Razem E: 1629.1 kcal B 60.5 g T 61.8 g W 217.7 g SFA 27.4 g Cukry 64.9 g Sól 3.2 g Błonnik 19.2 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, 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)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 13-19.10.2025 Razem E: 1620.4 kcal B 60.4 g T 62.7 g W 214.6 g SFA 27.1 g Cukry 62.7 g Sól 3.4 g Błonnik 21.3 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, 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)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	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)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 13-19.10.2025 Razem E: 2073.1 kcal B 74.4 g T 79.9 g W 277.7 g SFA 35.1 g Cukry 83.8 g Sól 4.2 g Błonnik 26.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, 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)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	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)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 13-19.10.2025 Razem E: 2460.0 kcal B 93.9 g T 86.2 g W 343.6 g SFA 36.9 g Cukry 84.1 g Sól 6.4 g Błonnik 32.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa warzywna ryżanka 200.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	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; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 13-19.10.2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 300.1g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 13-19.10.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 13-19.10.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	śliwki, różne gatunki 100.00g;	chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 1444.4 kcal B 59.0 g T 41.7 g W 217.9 g SFA 16.4 g Cukry 71.6 g Sól 3.0 g Błonnik 17.5 g	Razem E: 1439.9 kcal B 57.4 g T 41.7 g W 219.4 g SFA 15.8 g Cukry 74.9 g Sól 3.1 g Błonnik 19.3 g					

DIETA

Sobota 2025-10-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z dynią 200.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 13-19.10.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią 300.1g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 13-19.10.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 13-19.10.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Razem E: 1432.7 kcal B 59.9 g T 49.2 g W 195.2 g SFA 20.6 g Cukry 50.8 g Sól 4.1 g Błonnik 16.5 g	Razem E: 1426.9 kcal B 59.5 g T 49.5 g W 193.9 g SFA 20.2 g Cukry 48.6 g Sól 4.2 g Błonnik 17.7 g					

DIETA

Niedziela 2025-10-19	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 13-19.10.2025 Razem E: 1465.4 kcal B 61.9 g T 49.2 g W 200.9 g SFA 19.4 g Cukry 89.8 g Sól 2.9 g Błonnik 13.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 200.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 13-19.10.2025 Razem E: 1457.0 kcal B 60.4 g T 49.0 g W 201.3 g SFA 18.9 g Cukry 93.1 g Sól 3.1 g Błonnik 15.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 300.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 120.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 13-19.10.2025 Razem E: 2003.7 kcal B 78.1 g T 70.1 g W 274.9 g SFA 28.3 g Cukry 129.0 g Sól 4.4 g Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) ziemniaki 140.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 13-19.10.2025 Razem E: 2539.4 kcal B 104.8 g T 88.1 g W 345.2 g SFA 34.7 g Cukry 134.2 g Sól 6.3 g Błonnik 27.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)